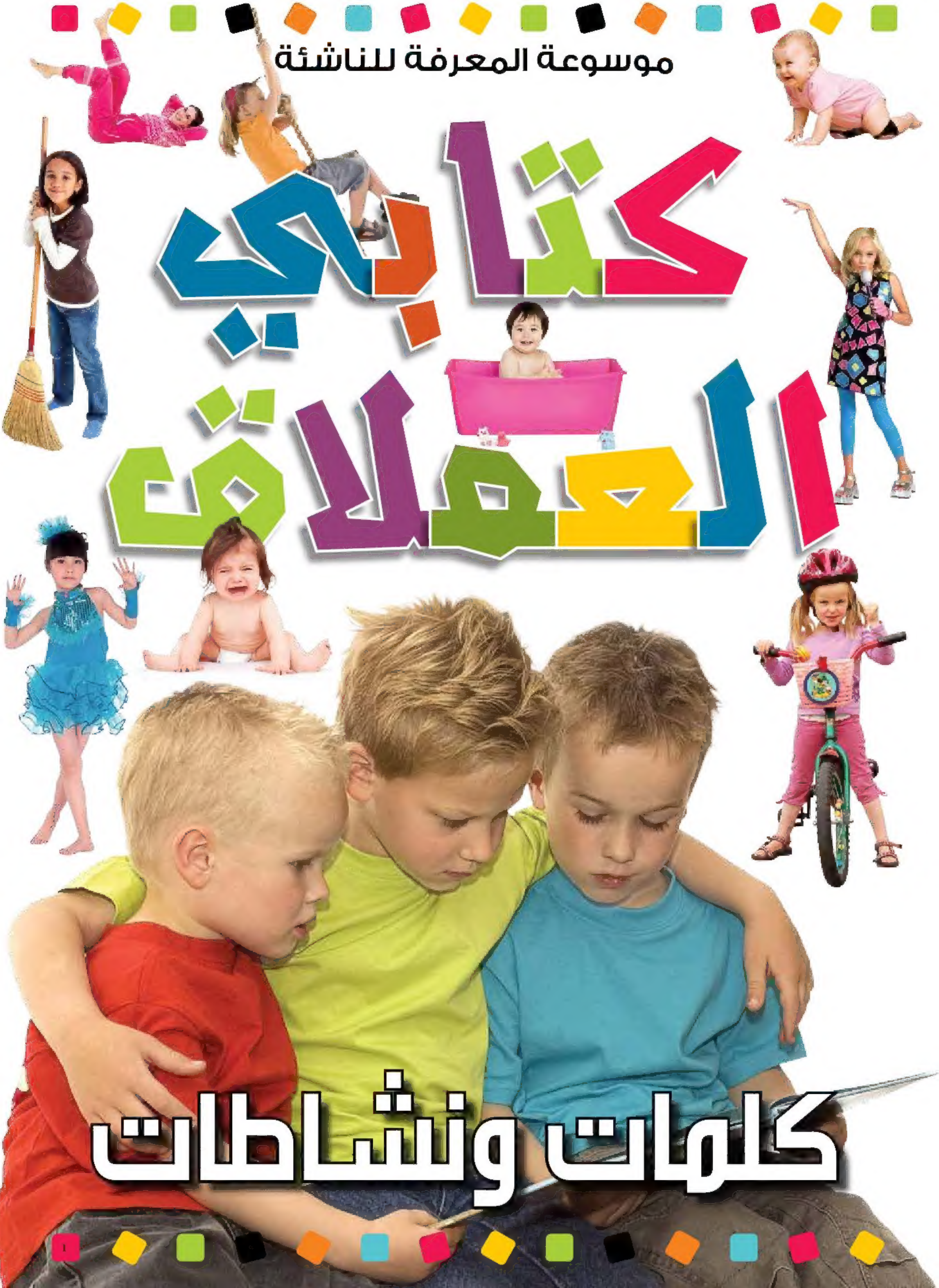
موسوعة المعرفة للناشئة

كتابي العملاق



كلمات ونشاطات

دار الراتب الجامعية
هاتف: 009613 818664
ص.ب: 5229 / 14 بيروت ـ لبنان
تلفاكس: 009611853993 - 009611853895

DAR EL - RATEB
www.dar-elrateb.com

www.dar-elrateb.com
E-mail:info@dar-elrateb.com
darelrateeb@gmail.com

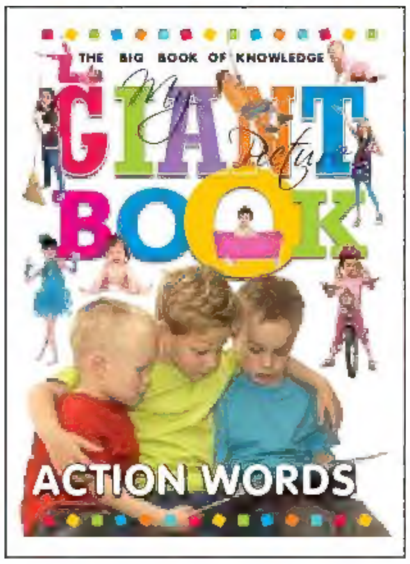
Dar El-Rateb @darelrateb Dar elrateb
009613818664 009613818664

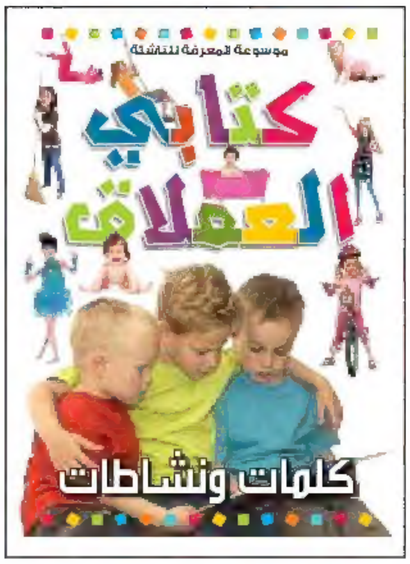
My Giant Picture Book

ACTION WORDS

الطبعة العربية : لبنان
كتابي العملاق ـ كلمات ونشاطات
الطبعة الأولى : 2017

تعريب: **طارق مراد**
الإخراج الفني: **هوساك كومبيوتر برس**
ISBN: 978-9953-30-724-4





المُحْتَوَيَات

اللَّعِب Playing

اللَّعِبُ هو وَسيلةٌ هامةٌ لتحسينِ الصَّحّةِ الجسديّةِ والعقليّةِ، وهو وسيلةٌ جيّدةٌ لتحسينِ خَيالِ الصِّغارِ وإبداعِهم وقدراتِهم في حَلِّ المشاكلِ، كما يُعطيهم الثقةَ بالنَّفسِ واحترامِ الذَّات. ويعلِّمُ اللعبُ أيضاً كيفيةَ إدارةِ وتحويلِ العَواطِفِ السَّلبيةِ والخُبُرات إلى تصرُّفاتٍ إيجابيةٍ، ومن خلالِ اللعبِ يتعلَّمُ الأطفالُ تطويرَ العديدِ من الأشياءِ الجيّدةِ. ويمكنُ للَّعبِ أيضاً رفعُ مُستَوى ذكائِنا، كما يمكنهُ جعلُ عملِنا أكثَر إنتاجيةً ومتعةً.



يُحسِّنُ اللعبُ أيضاً الذاكرةَ الخاصّةَ بنا.

وفي علمِ النَّفسِ وعلمِ السُّلوكِ يُعرَّفُ اللعبُ بأنّه مجموعةٌ من الأنشِطةِ التطوّعيةِ، ترتبطُ دوافعُها وأهدافُها عادةً بالمتعةِ والترفيهِ. وينتشِرُ اللعبُ أكثَر بين الأطفَالِ بحسبِ أعمارِهم، كما أن اللّعبَ يمكنُ أن يكونَ نَشاطاً مفيداً للكِبارِ أيضاً، وكذلك يقضي بعضُ صِغارِ الحيواناتِ أوقاتاً في اللعبِ مع بعضِها أو مع الإنسانِ أحيَاناً.

وليس الترفيهُ فقَط هو الهدفُ الوحيدُ من اللَّعِبِ، بل هو أيضاً يُساعدُ الصِّغارَ على تعزيزِ النموِّ البدَنيّ، مثل التنسيقِ بين اليدَين والرِّجلَين والعينَين، ويساعدُ كذلك على تنميةِ المعارفِ والمهاراتِ الاجتماعيةِ وكيفيةِ التعامُلِ مع الصِّغارِ الآخَرين، وتُعتبرُ الألعابُ الرياضيةُ أبرزَ أنواعِ الألعابِ التي تحقّقُ هذه الأهدَاف.

اللّعِبُ في الهواءِ الطَّلْقِ هو وَسيلةٌ ترفيهيّةٌ جيّدةٌ وسَهلةُ المُمَارسةِ.



الرَّقْص Dancing



الرَّقصُ هو عبارةٌ عن حركاتٍ لأعضاءِ جسمِ الإنسانِ غالباً ما تؤدّى بالأطرافِ الأربعةِ (اليدَين والرجلَين)، وتكونُ على أنغامٍ موسيقيةٍ أو إيقاعيةٍ حسبَ نوعِ الرَّقص. ويشتهرُ الرَّقصُ بتحريكِ أعضاءِ الجِسمِ كما في الرياضةِ، ولكن في الرّقصِ لا نتعبُ عندما نحرّكُ أعضاءَ جِسمِنا كما في الرّياضةِ، فعندَما نرقُصُ نتسلّى لذلك لا نحسُّ بالتعبِ. ويُعتبرُ الرّقصُ أيضاً رياضةً ذات شعبيةٍ كبيرةٍ، حيثُ أنّها أسلوبٌ جيدٌ في ممارسةِ الرياضةِ بطريقةٍ مسليةٍ، وتكونُ غالباً مع خلفيةٍ موسيقيةٍ هادئةٍ. ومن أنواعِ الرَّقص : الرقصُ الفنّي، حيثُ تعتبرُ العديدُ من أنواعِ الرّقصِ الحديثِ فناً ويحدّدُ نوعُ الرّقص طِبقاً لنوعِ الموسيقَى المستخدَمة، إما لزيادةِ التعبيرِ عن كلماتِ الأُغنية، أو لدعمِ قصّةٍ أو روايةٍ كما في بعضِ عُروضِ الأوبرا أو الباليه.
الرّقصُ الترفيهيُّ، وتكونُ في الحفَلات أو في النّوادي أو المنتجَعات والأماكنِ السّياحيّة، حيثُ يؤدّى على نغماتٍ موسيقيةٍ تختلفُ من حيثُ الموقِع والزّمان. الرّقصُ التعبيريّ، حيثُ يقومُ الإنسانُ أحياناً في لحظةِ سعادةٍ غامرةٍ بحركاتٍ لا إراديّةٍ، ويعتبرُ هذا نوعاً من أنواعِ الرّقصِ أيضاً، فعلى سبيلِ المثالِ يقومُ لاعبُ الكُرةِ بالرّقصِ لفترةٍ وجيزةٍ عند تسجيلِ هدفٍ أو إحرازِ نَصرٍ على الفريقِ الآخَر. ومن أكثَر أنواعِ الرَّقصِ الأُخرى شَعبيّةً: الباليه، الهيب هُوب، الرّقص الشَّرقيّ، رقص الصَّالة، رقص التانغُو وغيرها، وهنالكَ أنواعٌ من الرَّقصِ تؤدَّى على انفرادٍ أو مع شَريكٍ أو كرقصٍ جَماعيٍّ.





تمّ ابتكارُ رقصِ الهُب هُب في فرسنو بكاليفورنيا عام 1970.







يبكي الأطفالُ الصِّغارُ لجذبِ الانتِباهِ والتعبيرِ عن احتياجاتِهم.

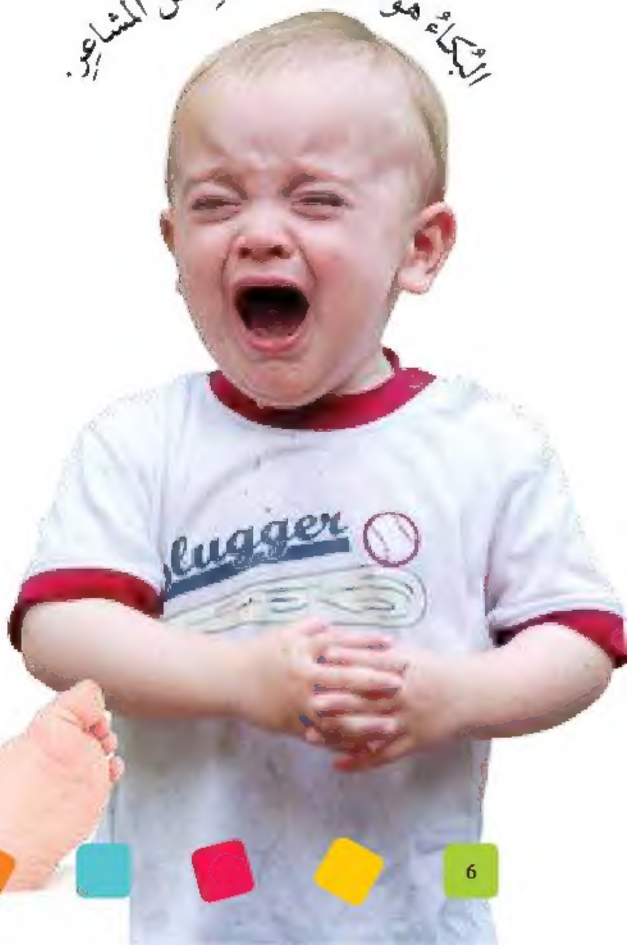
البُكَاء Crying

البُكاءُ هو أحدُ التعابيرِ التي تَظهرُ على الإنسَانِ تصحبُها تغيُّيراتٌ في ملامِحِ الوَجهِ نتيجةَ التأثُّرِ الشديدِ سَواءٌ بالفَرحِ أو الحُزنِ أو عوامِلِ طبيعيةٍ أُخرى مثل الألَم، وهو يُصاحبُه دائماً سيَلانُ الدُّموعِ من العَينِ عن طريقِ إفرازِها من الغُدّةِ الدَّمعيّةِ. وتُعتبرُ المرأةُ دائماً أكثَر بكاءً من الرجُلِ نتيجةَ رقّتها التي خُلِقَت عليها بالفِطرة، إلى جانبِ محاولةِ الرجُل دائماً التماسُكَ أمامَ الأزَماتِ كمظهرٍ من مظاهرِ القوّةِ، حتى ولو كانَ ذلك من بابِ الخِداعِ والشّجاعةِ الزائِفةِ أحياناً.

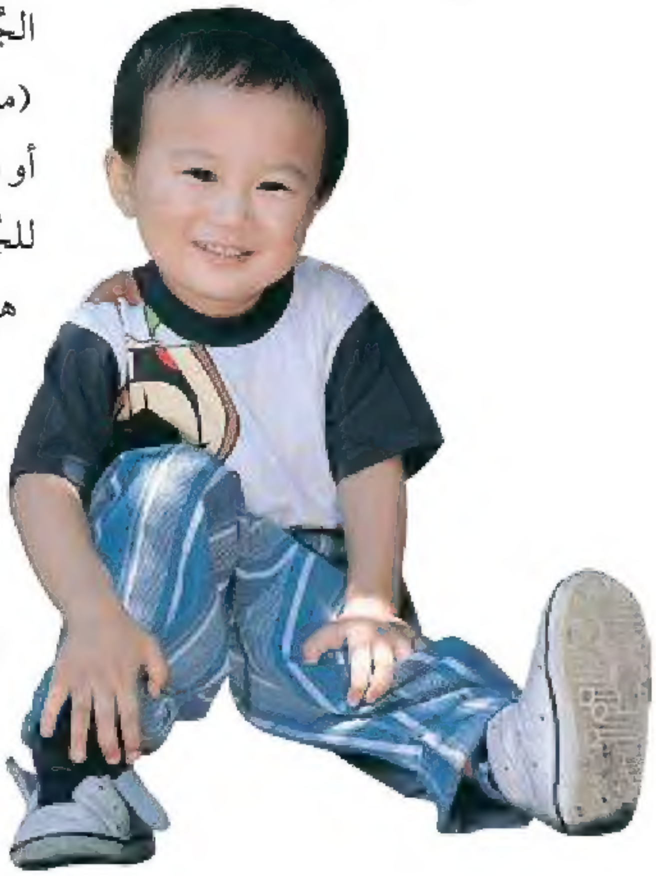
ويتميَّزُ الإنسانُ بخاصّيةِ البُكاءِ دون غيره من الكائناتِ الأُخرى، وتختلفُ سُرعةُ البُكاءِ من شَخصٍ إلى آخَر، وهو يُعتبرُ سُلوكاً طبيعياً عند عُمومِ البشَر. وأكثَر ما يكونُ البُكاءُ عند الأطفالِ كردّةِ فِعلٍ على موقِفٍ محزنٍ أو التعرُّضِ لحادثِ سُقوطٍ أو عدمِ الرّضا، وغالباً ما يترافقُ مع الصُّراخِ، ويُعتبرُ البكاءُ أيضاً طريقةَ التواصُلِ مع الأطفالِ الرُّضَّع.

البُكاءُ هو طَريقةٌ للتعبيرِ عن المشاعِرِ.





الجُلُوس Sitting



الجُلوسُ هو وَضعيّةُ استِراحةٍ للجسمِ، فنحن نجلسُ حينَما نقومُ بالانحِناءِ ووضعِ أردافِنا (مؤخِّرتنا) على مقعدِ الكرسيِّ وظهرِنا إلى مسنَدِ الكُرسيّ، أو حينَما نستريحُ على مقعدٍ أو سريرٍ أو أثاثٍ أو مكانٍ آخَر يمكنُنا الجُلوسُ عليه. وهنالك طريقَتَين أو مكانَين رئيسيَّين للجُلوس، هما الأرضُ والمِقعَد. وتُعتبرُ الطريقةُ الأكثَر شُيوعاً من الجلوسِ على الأرضِ هي وضعُ الأردافِ على الأرضِ وثَني الركبتَين وتسمّى جلسةَ التربُّع، والطريقةُ الأكثَر شُيوعاً للجلوسِ على مقعدٍ هي وضعُ أردافنا على مقعدِ الكُرسيّ وظهرِنا إلى المسنَدِ. وهنالك أنواعٌ مختلفةٌ من الكَراسي والأثاث المنزليِّ بتصاميم مختلفةٍ يمكنُ الجلوسُ عليها، ولكلٍّ واحدةٍ منها طريقةُ جُلوسٍ مختلفةٍ.

وتتعدَّدُ وضعيّاتُ الجلوسِ التي يمكنُنا اتخاذُها، منها جَلسةُ التَّورُّك : وهي أن يفرشَ المرءُ رجلَه اليُسرى وينصُبَ اليُمنَى ويجعلَ أردافَه على الأرضِ، أو أن يفرشَ القدمَين ويجعلَ أردافَه على الأرضِ. جلسةُ الافتِراشِ : وهي أن ينصبَ قدَمهُ اليُمنى قائمةً على أطرافِ الأصابع، ويفرشُ رجلَه اليُسرى بحيثُ يلي ظهرَها الأرض جالِساً على بطنِها. جَلسةُ الإقعَاء: وهي الجلوسُ على الأردافِ ونصب الرُّكبتَين أو نصبُ ركُبةٍ واحدةٍ. جلسةُ القُرفُصاء : هو الجلوسُ على الأردافِ وضمُّ الفخذَين والساقَين إلى البطنِ بواسطةِ الذِّراعَين بهدفِ الاستِنادِ. جلسَة السّيزا : وهي جَلسةٌ تقليديةٌ يابانيةٌ مقارِبةٌ لجلسةِ الافتِراشِ العربيّةِ مع اتجاهِ كِلا أصابعِ القدمَين للخارجِ، كما توجدُ وضعيّاتٌ أخرى كَثيرةٌ للجُلوس.

الجلوسُ يمنحُنا الراحةَ عندما نكونُ متعَبين.



يقضي ما بين 50 و 70% من الناسِ حوالَي ستِّ ساعاتٍ أو أكثَر يومياً جالِسين.



الشُّرب Drinking

نَبغي علَينا أن نشربَ الحليبَ كلَّ يوم.



الشُّربُ هو تناولُ السوائِلِ مثل الماءِ والعَصيرِ والحليبِ عن طريقِ الفَم. والشُّربُ ضروريٌّ جِداً لجميعِ الكائناتِ الحيّةِ على سَطحِ كوكبِ الأرضِ، بما فيها الإنسَان، من أجلِ البَقاءِ على قيدِ الحيَاة. فعندَ شُعورِ الكائنِ الحيِّ من إنسانٍ أو حيوانٍ بالعَطَش يشربُ الماءَ، وذلك لأنَّ الماءَ يشكِّلُ النسبةَ العُظمَى من تكوينِ جسمِ الكائنِ الحيّ، وعند شُعورِه بالمرضِ فإنّه يشربُ الدّواءَ إذا كان سَائِلاً. ولذلك فإنَّ الشُّربَ بصورةٍ أساسيةٍ هو عملٌ يؤدَّى لتعويضِ الكميّاتِ المفقودةِ من السوائلِ تفادِياً للجَفافِ. ونقومُ بشُربِ الماءِ عادةً بعد أن يُشعِرنا جسمُنا بالعَطشِ، وذلك بسببِ تدنّي كميةِ الماءِ في الجسمِ، لأنّ أنسجةَ جسمِنا تحتاجُ دائِماً إلى الترطيبِ بالماءِ. ويحتاجُ جسمُ الرَّجُلِ إلى حوالَي 4 ليتراتٍ يومياً، أما الأُنثَى فتحتاجُ إلى حوالَي 3 ليتراتٍ.

وهنالك عدّةُ طرقٍ للشُّربِ لعدةِ أنواعٍ من المشروباتِ، فالحَساءُ يتمُّ شُربُه بواسطةِ الملعقةِ، أما العصيرُ والمشروباتُ الأُخرى فيتمُّ شربُها بواسطةِ القَشَّة. وللمشروباتِ السَّاخِنةِ نستخدمُ الكُوبَ أو الفُنجان، وهي أوعيةٌ بمقبضٍ تسهّلُ علينا حملَ السوائلِ السَّاخِنةِ. كما أنَّ الأمّهات يستخدِمنَ زُجاجاتٍ لشُربِ الحليبِ مخصَّصةٍ للأطفالِ الرُّضَّع.



شُربُ الحليبِ هو مَصدرٌ جيّدٌ للكالسيُوم.

الاستِحمَام Bathing

الاستحمامُ يخلقُ شعوراً بالرّفاهيةِ



الاستِحمامُ هو غَسلُ الجسمِ بِواسطةِ السوائلِ وعادةً بالماءِ والصَّابُون، وهو يُبقينا منتعِشِين ونظيفِين. ويمكنُ للاستِحمامِ أن يتمَّ في حوضِ الاستِحمامِ (البانيو) أو تحتَ دُشِّ الاستِحمامِ، كما يمكنُنا أن نستحمَّ في مياهِ الأنهارِ والبُحَيراتِ وحفرِ المياهِ وأحواضِ السِّباحةِ أو في البَحرِ أو في أيِّ وِعاءِ مياهٍ آخَر. والاستِحمامُ يحمينا من الأوساخِ والأمراضِ. ويحبُّ بعضُ النّاسِ الاستِحمامَ بالماءِ البارِد، كما يحلُو للبَعضِ أن يستحمَّ بماءٍ دافِئٍ أو ساخِنٍ، ويُعتبرُ الاستِحمامُ بالماءِ الدَّافِئِ وسيلةً ممتعةً للجسمِ من أجلِ الاستِرخاءِ، وهو أيضاً يفتحُ مسامَ الجلدِ وينظِّفُ البشَرةَ من الداخِلِ والخارجِ، ويتركُها ناعمةً ونضرةً، ويطردُ روائحَ الجسمِ الكَريهة.

أما الأطفالُ فهُم يستحمُّونَ في أحواضٍ صغيرةٍ خاصّةٍ بِهم، وتقومُ الأمُّ بصبِّ الماءِ على جسمِ الطفلِ من أجلِ ترطيبِه، ومن ثمَّ تقومُ بفركِهِ بالصَّابون جيّداً بواسطةِ إسفنجةٍ خاصةٍ، ثم تصبُّ الماءَ ثانيةً لإزالةِ الصَّابونِ.

ولقد اشتَهَرت مدينةُ روما في العُصورِ القديمةِ بشبكةِ القنَواتِ المائيّةِ لتوفيرِ المياهِ لجميعِ المدُنِ الكُبرى والمراكِزِ السُّكّانيةِ، كما اشتهرَت بوجودِ الحمّاماتِ الرومانيّةِ العامّةِ التي يقصِدُها الناسُ للاستِحمامِ والاستِرخاءِ، وقد كانَت أوّل حماماتٍ بُنيَت لعامّةِ الناسِ في التاريخِ.





الاسْتِرخَاء Relaxing

الاستِرخاءُ هو نَشاطٌ يؤدّي للإفراجِ عن التوتُّرِ من العقلِ والجِسمِ للشَّخصِ، وهو يُساعدُ على التوصُّلِ إلى التوازُنِ العقليِّ والجسَديِّ الخاصّ به. وفي الصُّورةِ، هنالك امرأةٌ وصبيٌّ كِلاهما يقومُ بالاستِرخاءِ على الأريكةِ. والاسترخاءُ ضروريٌّ للبشَرِ، فإذا لم يكُن هنالك فترةُ استِرخاءٍ، فهذا يعني أنَّ الشَّخصَ سَوفَ يفقدُ القُدرةَ على العملِ في وقتٍ قريبٍ جِداً. وهنالك أنواعٌ عديدةٌ من الأثاثِ والمرافِق التي يتمُّ استخدامُها من قبَل الناسِ بهدفِ الاستِرخاءِ، وهم يقومونَ بالاستِرخاءِ والترفيهِ في أوقاتِ الفَراغِ، وهي الأوقاتِ التي يُمكنُ للإنسانِ اختيارُ النَّشاطِ الذي يريدُ أن يقومَ به، أي لا يكونُ مُلزَماً بعملِ شَيءٍ ضروريٍّ مثل الدِّراسةِ أو أداءِ مِهنةٍ، وفي هذه الأوقاتِ يمكنُ القِيامُ بالكثيرِ من الأعمَالِ مثل: أداء أعمَالٍ تطوّعيةٍ، أداء الهِوايَات، لعِب الرِّياضَة، مشَاهَدة التِّلفَاز، القِيام بالسَّفر والرَّحلات وزيَارة المواقِع السِّياحيّة أو الجُلُوس والاستِراحَة.



الاستِرخاءُ يُساعدُ الجسمَ على إصلاحِ نفسِهِ.



الاستِرخاءُ هو السَّبيلُ لإعادةِ شَحنِ عقلِنا وجسمِنا للقِيامِ بالواجِباتِ القادِمةِ.



الغناء Singing

الغِناءُ هو إصدارُ صَوتٍ فنّيٍّ يدمجُ بين ثَلاثةِ عناصِر أساسيّةٍ هي الموسيقَى والكَلِمات والصَّوت. والغِناءُ هو شَكلٌ من الأشكالِ الطبيعيّةِ للتَّعبير، ويوجدُ في كافّةِ المجتمَعاتِ والثقافاتِ في جميعِ أنحاءِ العالَم. والغِناءُ هو فِعلٌ لإنتاجِ الصَّوتِ الإيقاعيِّ، ومن الموهِبةِ أن يمتلِكَ الشَّخصُ جميعَ العناصِرِ الأساسيّة للغِناءِ وبخاصّةً الصَّوت الجَميل. وبطبيعةِ الحالِ، هنالك مغنُّونَ أكثَرَ مهارةً بشكلٍ طبيعيٍّ من غيرِهم بسببِ قُدرتِهِم الصَّوتيّة للحُنجُرة، ولكن يمكنُ التغلُّب على ذلك من خِلالِ ممارسةِ الغِناء والقِيام بالمزيدِ من التَّمارين. ويُسمّى الشخصُ الذي يغنّي «المغنّي» أو «المُطرِب». ويتمُّ الغِناءُ غالباً مع مجموعةٍ من الموسيقيّين أو العازِفين الذين يقومُون بالعَزفِ على الآلاتِ الموسيقيّةِ، من أجلِ إصدارِ لَحنٍ موسيقيٍّ جميلٍ بنِطاقاتِ صَوتٍ مختلفةٍ يتناسَبُ مع كلماتِ الأُغنيةِ التي يودُّ المغنّي أن يؤدّيها. ويقومُ المغنّونَ بالغِناءِ من أجلِ المتعةِ والمرَح أو التعليم أو الرّبحِ أو القِيامِ بنشاطاتٍ ترفيهيّةٍ.

ومن أشهرِ أنواعِ الغِناءِ التي يؤدّيها المطربونَ الشَّرقيّون : الغِناءِ المسرَحيّ، الغِناء الحَديث، الغِناء الطَّربيّ القَديم، الإنشادُ الدّينيّ. أما الغِناءُ الغَربيّ فيشمَل البُوب، الرُّوك أند رُول، الجَاز، البلُوز، وغيرها.

القِراءَة Reading

القِراءةُ هي عمليّةُ اكتِسابِ المعرِفةِ من خِلالِ تفكيكِ حُروفِ اللُّغةِ، لتكوينِ مَعنى ما والوصولُ إلى مَرحلةِ الفَهمِ والإدراكِ. والقِراءةِ هي جُزءٌ من اللُّغةِ، واللُّغة بدَورِها هي وَسيلةٌ للتواصُلِ أو الفَهم. وتتكوَّن اللغةُ من حُروفٍ وأرقامٍ ورُموزٍ معروفةٍ ومتداولةٍ للتواصُلِ بين النَّاس، كما تتكوَّن من القِراءةِ والكِتابةِ والقَواعدِ اللُّغويّةِ، وبالتالي فهي وسيلةُ استِقبالِ معلوماتِ الكاتِبِ وفَهم المعنى المُراد. وهنالك أنواعٌ أُخرى للقِراءةِ غير تلكَ التي في اللُّغةِ، مثل قِراءةِ النُّوتات الموسيقيّة أو الصُّوَر التَّوضيحيّة.



يُطلَقُ على الشَّخصِ الذي يقومُ بالقِراءةِ اسمُ «القارِئ».

وتقسمُ القِراءةُ من ناحيةِ الممارسةِ إلى نَوعَين أساسيّين هما : القِراءةُ الصامِتةُ والقِراءةُ الجَهريّةُ. وفي كلٍّ من النَّوعَين ينبغي على القارِئ أن يقومَ بقراءةِ الحُروفِ وفَهمِ المعاني، إلا أنَّ القِراءةَ الجهريّةَ تتطلَّبُ من القارِئ أن يفسِّرَ لغيرِه الأفكارَ التي تحتَوي عليها المادّةُ المقروءةُ. والقراءةُ تحتاجُ إلى معرفةِ القارِئ هِجاءَ الكلِمةِ ونُطقِها، ورَبط الكَلِمة بمَعناها. كما تتطلَّبُ القِراءةُ الجيّدةُ تعلُّمَ المحافَظةِ على التركيزِ، ومعرفةَ أنَّ المادةَ المقروءةَ يمكنُ أن تكونَ ممتعةً ومفيدةً. وكذلك فإنّ القِراءةَ الجيّدةَ تتطلَّبُ الاستمراريّةَ والممارسةَ والتَّحسين المستمِرّ.

ويحبُّ الأطفالُ قِراءةَ أنواعٍ مختلفةٍ من الكتبِ الملوَّنةِ التي تُساعدهُم على تطويرِ عقلِهم وتعزيزِ مهاراتِهم، وهنالك أنواعٌ عديدةٌ من الكُتُب للقِراءةِ في جميعِ أنحاءِ العالَم.



القِراءةُ هي طَريقةٌ ممتازةٌ للتعلُّمِ في أيِّ وقتٍ.



يمكنُ للابتِسامةِ أن تُساعدَنا على التحكُّمِ بالتوتُّرِ والقَلَقِ.

الابتِسَامَة Smiling

الابتِسامةُ هي تَعبيرٌ في الوجهِ يدلُّ على السَّعَادةِ، فنحنُ نبتسمُ عندما نشعُرُ بالسَّعادةِ بأيِّ شَيءٍ أو مع أيِّ شَخصٍ، كما تُعبِّرُ ابتسامةُ البشَرِ عن المتعةِ والمؤانَسةِ والتّسليةِ. والوجهُ المبتسمُ له تأثيرٌ إيجابيٌّ على الآخَرين، وهو يجعلُ صاحبَه محبوباً وأكثَر وداً. ويعتبرُ بعضُ المثقَّفين أنَّ الابتِسامةَ هي وسيلةٌ للاتصالِ عابِرةٌ للثّقافاتِ في جميعِ أنحاءِ العالَم وبينَ جميعِ الناسِ من مُختلَفِ الثقافاتِ، على الرَّغمِ من وُجودِ اختِلافاتٍ كبيرةٍ فيما بينَها.

وتتشكَّلُ الابتِسامةُ أساساً عن طريقِ انثناءِ العَضَلاتِ على جانبَي الفَمِ، وتشملُ بعضُ الابتساماتِ انقباضَ العَضَلاتِ في زاويةِ العينَين، وهي ابتسامةٌ تُعرفُ بِاسمِ «ابتسَامَةِ دوشين». وتُعتبرُ الابتسامةُ دونَ انقِباضِ العَين على أنّها «ابتسَامةٌ مزيَّفةٌ»، وهي تُعرفُ بِاسمِ «ابتسَامةِ البوتوكس»، حيث يقتصِرُ الانقِباضُ فقط على العَضَلاتِ الرئيسيَّةِ للوجنَتَين بشكلٍ إراديٍّ من أجلِ إظهارِ المُداراةِ.



تستطيعُ الابتِسامةُ أن تُعزِّزَ مِزاجَنا وجِهازَنا المناعيَ.



تَناوُل الطَّعَام Eating



يأكُلُ النَّاسُ العاديُّون وجبَتين أو ثلاث وَجَباتٍ في اليَوم.

تناوُلُ الطَّعامِ أو الأَكْل، ويُعرفُ أيضاً بِاسمِ الاستِهلاك، هو مضغُ وابتلاعُ الطَّعامِ لتوفيرِ جَميعِ الاحتِياجاتِ الغِذائيّةِ أو الدَّوائيّةِ للكائناتِ الحيّةِ ومنها الإنسَان، ولا سيَّما لتوفيرِ الطَّاقةِ والنُّموِّ للجِسمِ. ويَنبَغي علينا أن نتناوَلَ الطَّعامَ مثل جَميعِ الكائناتِ الحيَّةِ من أجلِ التّغذِيةِ لنَبقَى على قَيدِ الحَياةِ. فالحيواناتُ آكِلاتُ اللُّحومِ تأكُلُ حَيواناتٍ أُخرى، والحيواناتُ العاشِبةُ تأكُلُ النَّباتاتِ، بينما تأكُلُ القَوارِتُ مَزيجاً من النباتاتِ والحيواناتِ على حَدٍّ سَواء. وتهضُمُ الفُطريَّاتُ الموادَ العُضويّةَ خارجَ أجسادِها، على عكسِ الحيواناتِ التي تهضُمُ طعامَها داخلَ أجسادِها.

ويُعتبرُ تناوُلُ الطَّعام بالنسبةِ للبشَرِ أحدَ أنشِطةِ الحياةِ اليَوميّةِ، ويأتي تناوُلنا للطَّعامِ بعد أن نُحسَّ بالجُوع، وهو أمرٌ يقومُ به الجِسم عندما تُصبحُ خَلايا وأعضَاء جسمنا بحاجةٍ إلى الموادِ المغذّيةِ. ويتمُّ تناولُ الطَّعامِ في المنازلِ والمطاعِمِ والفَنادِقِ أو في أيِّ مَكانٍ مُريح. وفي العديدِ من المناسَباتِ الاجتِماعيّةِ، يُعتبرُ تناولُ الطَّعام جُزءاً ضَرورياً من برنامجِ الحَفلِ. وتناولُ الطَّعامِ هو أيضاً وقتٌ مناسبٌ لجلوسِ أفرادِ الأُسرةِ مَعاً، خاصّةً في عَصرِنا الحاليِّ حيثُ انتشَرَت وَجَبات الأكلِ السَّريعة، التي تمكّنُ النّاس من تناولِ وجَباتٍ خفيفةٍ وسَريعةِ التَّحضير.

يحبُّ الأطفالُ تناولَ الآيس كريم وهو الطَّعامُ المفضَّلُ لَدَى مُعظمِهِم.





الكِتابَة Writing

الكتابةُ هي عمليةُ استِخدامِ الحُروفِ الأبجديّةِ وعَلاماتِ الترقيمِ والمِساحَاتِ لنقلِ الأفكارِ في شَكلٍ قابلٍ للقِراءةِ. ولقد بدأ الإنسانُ الكتابةَ عن طَريقِ رَسمِ الرُّموزِ، ثم تطوَّرَت هذه الرُّموز إلى أحرُفٍ لكي تَختصِرَ وقتَ الكتابةِ. واستخدمَ الإنسانُ بدايةً الوسائلَ البدائيّةَ المتاحةَ لدَيه، حيثُ بدأ بالنَّقشِ على الحجَرِ لتدوينِ ما يُريدُه، ثم انتقَلَ إلى الكِتابةِ على أشياءٍ أُخرى مثل جُلودِ الحيَوانات، ثمَّ على الورَقِ الذي اختَرَعَه في بدايةِ القَرنِ الثاني الميلاديّ. ثم ما لبثَ الإنسانُ الأكثَر تقدُّماً أن اخترعَ الآلاتِ التي تُساعدُه على الكتابةِ، مثل الآلاتِ الكاتبةِ والمطابعِ، وأخيراً أصبحَ الإنسانُ يستخدمُ الكتابةَ من خِلالِ أجهزةٍ متطوّرةٍ جداً مثل الحواسِيبِ، وأصبحَ يتعاملُ اليومَ بما يُعرفُ بـ «الكُتُب الإلكترونيّة».

وعموماً، نحنُ نكتُبُ باستخدامِ قلمِ الحِبرِ الجَاف أو قلَمِ الرَّصاص أو لَوحةِ مفاتيحِ الحاسُوب، وإذا ما استَخدَمنا القَلمَ، فإننا نكتُبُ عادةً على سطحٍ مثل الورَقِ أو لَوحِ الكِتابةِ. أما لوحةُ المفاتيحِ فهي عادةً جُزءٌ من الآلةِ الكاتِبةِ أو الكُمبيوتر أو الجِهازِ المحمُول.

كانَت الكتابةُ في الأزمنةِ القَديمةِ تتضمَّن الإشاراتِ والرُّموزَ.



ظهرت أقدمُ أبجديةٍ معروفةٍ في العالَمِ في القرنِ التاسع عشر قبلَ الميلاد.









مثلاً، تقومُ الحيواناتُ والطيورُ أيضاً بالتحدثِ مع مجموعاتِها بطريقتِها الخاصّة.

التَّكَلُّم Talking



يتمُّ إجراءُ الحديثِ بواسطةِ الكلماتِ أو الإشاراتِ أو الرُّموز.

التكلُّمُ أو التَّحدُّثُ هو وسيلةُ تواصلٍ صَوتيٍّ بواسطةِ الكلِماتِ، وهذه الكلماتُ هي جُزءٌ من اللُّغةِ، والتي بدورِها عبارةٌ عن نِظامٍ من الأحرفِ والرُّموزِ نتعلَّمُه كي نستخدِمُه في حياتِنا. والتكلُّمُ هو أيضاً نشاطٌ لتبادُلِ الأفكارِ والخِبُراتِ بينَ بعضِنا البَعض، فالناسُ يتحدَّثون في مناسَباتٍ مختلفةٍ ولأسبابٍ مختلفةٍ، فهم يتشاركونَ في الحديثِ عندما يكونُونَ سُعَداء أو عندما يكونُونَ بحاجةٍ إلى بعضِهم البَعض، وهنالك العَديدُ من الناسِ يتحدَّثون عن بعضِهِم بسببِ الكُره، وهذا أمرٌ غير جيِّدٍ. كما أنَّ الآباءَ يتكلَّمونَ مع أطفالِهِم حولَ أمورٍ مختلفةٍ من حولِهِم، وهذا الكلامُ يطوِّرُ ويحسِّنُ التَّفكيرَ عند هَؤلاءِ الأطفَال، حيثُ يتعلَّمونَ لغتَهُم الأُمّ (أي لغتَهم الأساسيّة) من خِلالِ الحديثِ مع الوالِدَين والأَهل.

ويتيحُ الحديثُ الاتّصالَ المباشرَ مع محيطِنا القَريب، وفي العصرِ الحديثِ نقومُ بالتحدُّثِ مع من نَعرفُهُم بواسِطةِ أدواتِ الاتّصالِ مثل الهاتِفِ والإنترِنت. ويتركَّبُ الكلامُ من أصواتٍ منطوقةٍ بالحبالِ الصَّوتيّةِ الموجودةِ في الحُنجُرةِ داخلَ الحَلْق، وتتمُّ طريقةُ التكلُّمِ في البدايةِ بواسِطةِ الحُنجُرةِ والتي يتمُّ بها إنتاجُ الكَلِماتِ، ومن هناك يتمُّ ترجمتُها إلى حُروفٍ عصبيّةٍ تشغِّلُ سلسلةَ العَضَلاتِ التي تَخلُقُ الصَّوت. ويُعتبرُ الصَّوتُ موجةً هوائيةً تخلقُها الرئةُ وتمرُّ عبرَ الحِبالِ الصَّوتيّة، وهذه الموجةُ المكوَّنةُ من اهتِزازاتٍ تخرجُ من الحِبالِ الصَّوتيّةِ ويقومُ جهازُ الصَّوتِ والمكوَّن من الحلْقِ والفَمِ ومجاري الأَنف بتعزيزِها، ثمَّ تخرجُ خارجَ الجِسمِ عن طَريقِ الفَمِ فنسمعُها.

التقوُّس Bending



يطلقُ مصطلحُ تقوُّس أو انحِناء في علمِ الهندسةِ الميكانيكيّةِ (وهي فَرعٌ من فُروعِ الهندسَةِ يهتمُّ بالتصميمِ والتطويرِ والتصنيعِ والتركيبِ وتشغيلِ المحرّكاتِ والآلاتِ وعمليّاتِ التَّصنيعِ، وهو مهتمّ بشكلٍ خاصٍّ بالقوى والحركَة) على شكلٍ طويلٍ ورفيعٍ يخضعُ لقوةٍ خارجيةٍ عموديّةٍ على المحوَرِ الطوليِّ فينحَني، ويعتبرُ المركزُ الطَّبيعيُّ الوسَطيُّ أكثَر المناطقِ قُدرةً على الانحِناءِ. وعندما يكونُ الطُّولُ أكثَر بمقدارٍ ملحوظٍ من العَرضِ والسَّماكةِ يسمَّى الشَّكلُ «جائز»، ويعتبرُ قَضيبُ تعليقِ الملابسِ مِثالاً حيّاً على شَكلِ «جائزٍ» تحتَ تأثيرِ الانحِناء.

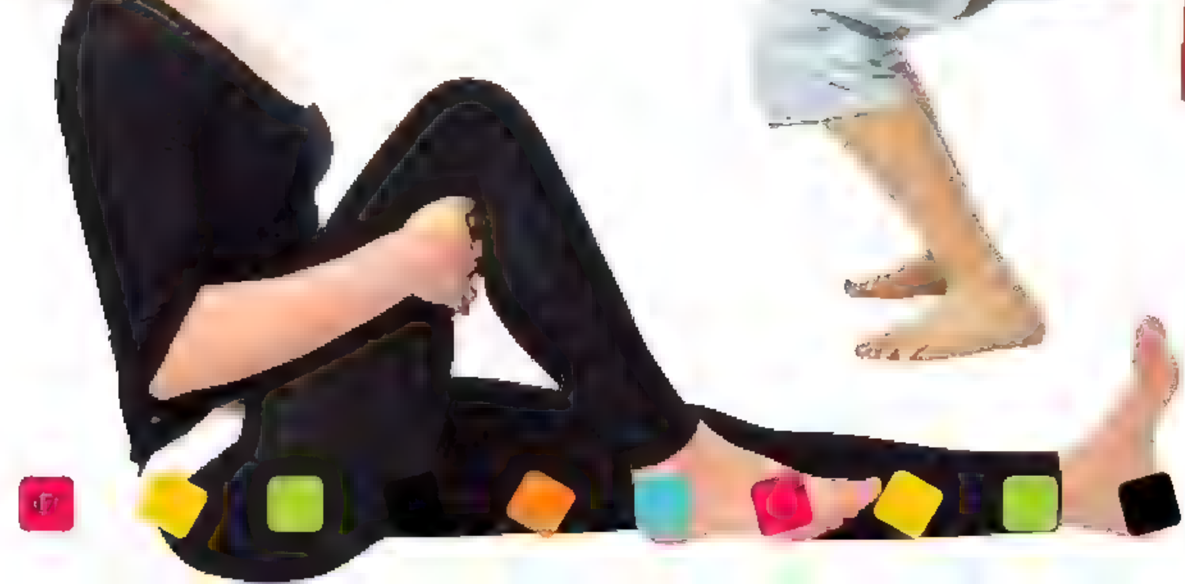
والتقوُّسُ والانحِناءُ (إلى الأمامِ والخَلفِ) ضروريّان جداً للإنسَانِ، لأنَّ الجسمَ ينحَني من أجزاءٍ عديدةٍ ليحافِظَ على ليونتِه، فمثلاً تنحَني أجسامُنا قليلاً أثناءَ المَشي، وبذلكَ نستطيعُ معرفةَ كيفيةِ التحرُّكِ والجلُوسِ والوُقوفِ بشكلٍ صحيحٍ، كما يمكنُ أن يساعدَنا التقوّسُ على البقاءِ نَشطين ومحافِظين على لياقتِنا البدنيّةِ.

وفي الصُّورةِ هنالك أربعُ فتَياتٍ يقوِّسنَ بعضَ أجزاءٍ من أجسامِهنّ، حيث ترتَدي الفتاةُ الأُولى اللِّباسَ الأسوَد وتَحني ساقَها اليُمنى، والفَتاتانِ الأُخريَان باللِّباسِ الأزرَق والأحمَر تحنِيان ظهرَيهما، أما الفتاةُ الرابعةُ فهي تَحني ساقَها اليُسرى وهي في وضعيّةِ الوُقوفِ.



التقوُّسُ ضروريٌّ لأجسامِنا من أجلِ التحرُّكِ والبَقاءِ على قَيدِ الحَياةِ.





رُكوبُ الدَّرّاجَاتِ الهَوائيّة Cycling



ركوبُ الدرَّاجات الهوائيّةِ هو استِخدامُ الدرّاجاتِ الهوائيّةِ للتنقُّلِ أو الرّياضَةِ، كما يقومُ الكثيرُ من النّاسِ بركوبِ الدرّاجاتِ الهوائيّةِ بهدفِ الترفيهِ والمُتعةِ. ويسمّى الأشخاصُ الذين يقومونَ بركوبِ الدرّاجاتِ الهوائيّةِ «راكِبي الدرّاجاتِ الهوائيّة». وتوجدُ أنواعٌ مختلفةٌ من الدراجاتِ الهوائيّةِ ذات العجلتَين منها الدرّاجات الهوائيّة ذات العجلتَين والمزوَّدة بمقعدَين أو المزوَّدة بثلاثةِ مقاعِد أو أكثَر، وهنالك الدرّاجات ذات الثّلاثة عجَلات. وجميعُ هذه الدرّاجات متوفِّرة في جَميعِ أنحاءِ العالَم بأحجامٍ وأشكالٍ وألوانٍ متنوّعةٍ.

والدرّاجةُ الهوائيّةُ هي نوعٌ من الدرّاجات تعتمدُ على الطّاقةِ أو الحركةِ البشَريّة، وهي تعملُ من خِلالِ دفعِ الدوّاسات المتمركِزةِ أمامَ العجَلات الخلفيّة عن طريقِ تحريكِ الساقَين. وتحتوي الدرّاجة الهوائيّة على عجلتَين متصلتَين بالهيكلِ الخارجيّ للدرّاجة. وتُعتبرُ الدرّاجةُ الهوائيّةُ إحدى وسائلِ النّقل المستعمَلةِ منذُ القِدَم، وتُعتبرُ وسيلةَ نقلٍ لا تحتاجُ إلى طرقاتٍ واسعةٍ ولكنّها تحتاجُ جُهداً بشَرياً عادياً في الطُّرقات العاديّة وجُهداً بشَرياً كبيراً على الطرقات المرتفِعة. ويسهُلُ التحكُّم بهذه المركَبات أثناءَ السّير، كما يُمكنُ الانعِطافُ بها والتوقُّف بواسطةِ المكابِح، وهي تُعتبرُ وسيلةَ نقلٍ غير مُكلفةٍ وسريعةٍ وصحّيةٍ وصديقةٍ للبيئةِ.



رُكوبُ الدرّاجاتِ الهوائيّةِ هو وسيلةٌ جيّدةٌ للتنقّلِ لمسافاتٍ قَصيرةٍ.

الرَّسْم Drawing



الرَّسمُ هو فنٌّ بَصَريٌّ يقومُ على استِخدام أدواتِ الرَّسمِ لوَضعِ عَلاماتٍ وبُقعٍ وخُطوطٍ على سَطحٍ مستَوٍ مثل الكَرتون والبلاستِيك والقُماش، كما يُعرَّفُ الرَّسمُ أيضاً بأنَّه التعبيرُ عن الأشياءِ بواسِطةِ الخطِّ أو البُقعِ من خلالِ أدواتٍ خاصّةٍ. ويتمُّ الرَّسمُ باستِخدامِ أدواتٍ خاصةٍ مثل أقلامِ الرَّصاصِ (الجرافيت)، الأقلامِ الجافّةِ، الحِبر، أقلام الشَّمع الملوَّنة، الطّباشير، الفَحم، المِمحَاة وأقلام المعادِن المختلِفة مثل القَلَم الفُضّيّ والقَلَم الذَّهبيّ.

ومن أهمِّ مبادِئ الرَّسم الصَّحيح الابتِداءُ برسم الهَيكَلِ الخارجيِّ للشَّكلِ المرادِ رسمُه، والانتباهُ إلى المِسافاتِ بينَ الأشكالِ إذا كان الرَّسمُ يحتَوي أكثَر من شَكلٍ، فكلّما كان الشَّكلُ أقرَب كلَّما كانَ حجمُه أكبَر ولونُه أغمَقَ وبالعَكس، كما يجبُ الانتِباهُ أيضاً لعامِلَي الظلِّ والضَّوءِ.

وتختلفُ الرُّسومُ في مظهرِها وأهدافِها وأيضاً في أنواعِها، ويمكنُ تقسيمُ الرسمِ إلى عدّةِ أنواعٍ هي : الرَّسمُ المنظوريُّ وهو فنُّ تمثيلِ الأجسَامِ ثلاثيّةِ الأبعادِ على سَطحٍ ثنائيِّ الأبعادِ بطريقةٍ تُحدثُ في النفسِ انطِباعاً واقعيّاً، الرَّسمُ الميكانيكيُّ وهو رَسمٌ كالرَّسمِ المعماريِّ للقياسَاتِ، الرُّسومُ المتحرِّكةُ وهي نَوعٌ من المناظِرِ السّينمائيَّةِ تُجمَعُ فيها رُسومٌ كلّ منها مختلفٌ اختِلافاً طَفيفاً عن الرسمِ الذي قبلَه ثمَّ تُصوَّرُ عند عرضِها بسرعةٍ معيّنةٍ فتبدو الصُّوَرُ وكأنّها تتحرَّك.



يُعتبرُ الرَّسمُ أحدَ أهمِّ الأشكالِ الرَّئيسيةِ للتّعبيرِ بواسِطةِ الفُنونِ البَصريّةِ.

حِفظُ التَّوازُنِ Balancing



حِفظُ التّوازُنِ هو القُدرةُ على الحِفاظِ على مركزِ ثِقلِ الجِسمِ بأقلّ تأرجُحٍ ممكنٍ لشكلِ الجِسمِ، وذلك بِاستخدامِ أقلّ دَعمٍ ممكنٍ. وبشكلٍ عامٍّ يُعتبرُ التّوازُنُ حالةً من الحِفاظِ على شَيءٍ بطريقةٍ مناسبةٍ، وهو يَعني الحِفاظُ على الجسمِ أو أيِّ شَيءٍ آخَر في وضعيّةٍ تمنعُهُ من السُّقوطِ. وفي الوقتِ الحاضِرِ يُعتبرُ الحِفاظُ على التّوازُنِ حديثاً مُشتَركاً بين جميعِ النَّاسِ، حيثُ بدأوا يفهمونَ أنّ القُوّةَ بدونِ توازُنٍ ليسَ لها أهميّة. وفي الصُّورةِ يظهرُ صبيٌّ واحدٌ وفتاتانِ، وهم يُحاولون الحِفاظَ على توازُنِ أجسامِهِم. فالصبيُّ يقومُ بالحِفاظِ على توازنِ جِسمِه على الكُرةِ الحَمراء، واضِعاً بطنَه على الكُرةِ وباسِطاً جسمَه مباشَرةً. أما الفتاتان فتحاولُ كُلُّ واحدةٍ منهما الحفاظَ على توازنِ جسمِها وتقفُ على ساقٍ واحدةٍ.

ويستطيعُ الإنسانُ حِفظَ توازُنِه عندَ المشي خاصّةً أو في أيِّ وضعيّةٍ أُخرى، وذلك بفضلِ عُضوِ التوازُنِ الموجودِ في دِهليزِ الأُذُنِ الدّاخليّةِ. ويُعرفُ هذا النَّوعُ من التّوازُنِ باسمِ «التّوازُنِ الحركيِّ العامّ»، وهو يحفظُ للجسمِ توازنَه ليظلَّ قائِماً فلا يميل أو يسقُط، وهذا الأمرُ يحقّقُه المَخيخُ (وهو جزءٌ من الدِّماغ) معتمِداً على حاسّةِ البصَرِ وعلى اللَّواقطِ العَضليّةِ والمفصليّةِ التي تُخبرُ المخيخَ عن وضعيّتِها بالنّسبةِ لبعضِها البَعض وبالنسبةِ للمُحيطِ من حولِها.



يمكنُ للتّوازنِ أن يُساعدَنا على تحسينِ التحكّمِ بالجِسمِ.

رَفعُ الأَشياءِ Lifting

الرَّفعُ هو نَشاطٌ لحملِ الأشياءِ عالياً أو وضعِها في مكانٍ مرتفعٍ. فحينَما نقفُ داخِلَ مصعَدٍ تقومُ أجسامُنا بالارتِفاعِ، وعندما يتمُّ تحريرُ بالونٍ مملوءٍ بالهواءِ السَّاخِنِ فإنّه يبدأُ بالارتفاعِ في الجوِّ. والرَّفعُ هو عمليّةٌ يمكنُنا أن نجدَها في أيِّ مكانٍ. وفي الشَّكلِ، تظهرُ ثلاثُ فتياتٍ يقُمنَ جميعُهنَّ برفعِ شَيءٍ ما، فالفتاةُ التي تَرتدي فُستاناً ورديَّ اللَّونِ مستلقيةٌ على الأرضِ وهي رافِعةٌ ساقَيها إلى أعلَى، أما الفتاتَين الأُخريَين فترفَعان أثقالاً في أيديهما تُستخدمُ لممارسةِ اللِّياقةِ البدنيّةِ. ويقومُ جِسمُ الإنسانِ بعمليةِ الرَّفعِ من خِلالِ الجهازِ العضَليِّ المزوَّدِ به جسمُنا، أي العَضَلات، مدعوماً بالهيكلِ العَظميِّ (العِظام) والجِهاز العصَبيّ (شَبكة الأعصَاب). وكلّما كانت عضلاتُنا أكبَرَ وأقوى كلَّما استطعَنا رفعَ شَيءٍ أكبَر وَزناً.



الرَّفعُ يُحسِّنُ قُوَّةَ الجِسمِ.

ومن أشهَرِ الألعَابِ الرِّياضيّةِ التي تقومُ على الرَّفعِ هي رِياضةُ رَفعِ الأثقَال، وهي رِياضةٌ تتطلَّبُ قُوّةً بدنيّةً كبيرةً، حيثُ يُؤدّي جميعُ اللاعِبين فيها عدّةَ محاولاتٍ لرفعِ الأثقالِ. وتكونُ الأثقالُ على شَكلِ قَضيبٍ معدِنيٍّ طويلٍ يحتَوي على أقراصٍ معدنيّةٍ من الطَّرَفَين وبنفسِ الوَزن. ويقومُ المتبارونَ برفعِ الأثقالِ، ومع تقدُّمِ المراحِل يزدادُ الوزنُ المطلُوب رَفعه حتّى الوُصول إلى أعلَى وزنٍ يمكِنُ حملُه من قبلِ الفائِز. وتَجري أشهرُ مُنافساتِ رياضةِ رفعِ الأَثقال حَولَ العالَمِ في الوِلاياتِ المتّحدةِ وبريطانيَا وروسيا.



رفعُ الأثقالِ يجعلُنا أقوى وأكثرَ لياقةً.



التَّزَحْلُق Skating



التزحلُقُ هي رياضةٌ أو نَشاطٌ ترفيهيٌّ يقومُ فيه الناسُ بالسَّيرِ على الأسطُحِ الملسَاء أو علَى الجليدِ بِاستِخدامِ الزلاّجاتِ الدوّارةِ أو الحديديّةِ ذات المزلَجة. ويمثّلُ التزحلُقُ شَكلاً من أشكالِ الترفيهِ فَضلاً عن أنّه رياضةٌ معروفةٌ، وقد يكونُ شَكلاً من أشكالِ التنقُّلِ أحياناً.

ولقد كانَت رياضةُ التزحلُقِ تمثّل في قارةِ أمريكا الهوايةَ الأكثَرَ شعبيّةً في سبعينيّاتِ القَرنِ الماضِي.

وهنالك أنواعٌ مختلفةٌ من التزحلُقِ مثل التزحلُقِ على الجليدِ، التزحلُق السَّريع، التزحلُق على الزلاّجةِ وغيرها. والتزحلُقُ على الجليدِ هو رياضةٌ يؤدّي فيها الأفرادُ أو الجمَاعاتُ حركاتٍ بهلوانيّةٍ أثناءَ تزحلُقِهم على الجليدِ، والتزحلُقِ السَّريعِ هو مُسابقةٌ للتزحلُقِ على الجليدِ بين منافسِين للسِّباقِ على مِسافةٍ معيّنةٍ على الجليدِ ويكون أوّلُ الواصِلين هو الفائِز في المباراةِ، أما رياضةُ التزحلُقِ على الزلاجَةِ فلَها نفسُ أهدافِ الرياضتَين الأولَيَين ولكن بواسِطةِ زلاّجةِ دَواليب على الأسطُحِ كالأرصِفةِ والطُّرُقاتِ. ويقومُ المتزحلِقُون بِاستخدامِ أنواعٍ مختلفةٍ من الزلاجاتِ كلٌّ منها مخصّصٌ لنوعٍ معيَّنٍ من التزحلُقِ، فهنالك الزلاجةُ المخصَّصةُ للجليدِ وتكون على شَكلِ حِذاءٍ مزوَّدٍ بكعبٍ حديديٍّ (مِزلَجة)، وهنالك الزلاجةُ المخصَّصةُ للأسطُحِ على شَكلِ حِذاءٍ مزوَّدٍ بدَواليب أو لَوحٍ مزوَّدٍ بدَواليب. ومع ذلك يحبُّ البعضُ التزحلقَ بعجلةٍ واحدةٍ أو بأشكالٍ أُخرى وتصاميم أُخرى من الزلاّجاتِ.

التزحلُقُ بالزلاّجةِ هو السَّيرُ على السُّطوحِ بواسِطةِ الزلاجةِ ذاتِ الدَّواليب.





من أنواعِ الانزِلاقِ المَنحيّ أو التحرُّكُ أثناءَ الرَّقصِ.

الانْزِلاق Sliding

الانزِلاقُ هو نَشاطٌ يقومُ على تحريكِ شَيءٍ ما على الأرضِ أو على أيِّ سَطحٍ آخَر بطريقةٍ سَلِسةٍ أو زَلِقةٍ. وأثناءَ الانزِلاقِ يقومُ الجسمُ المنزلِقُ بالتحرُّكِ لِيُلامِسَ الأرضَ أو أيّ سَطحٍ آخَر. ويُعتبرُ الانزِلاقُ عمليّةً مهمّةً لتسهيلِ العمَلِ ونقلِ الأشياءِ من مَكانٍ إلى آخَر، مثل انزِلاقِ السِّلعِ والمنتَجاتِ في المصانعِ للانتِقالِ من موقعٍ إلى آخَر. وفي الصُّورةِ، تظهرُ فتاةٌ تقومُ بسَحبِ الكُرسيِّ خارِجاً للجلُوسِ عليه، وهنالك صبيٌّ آخَر يقومُ بالانزِلاقِ في حديقةٍ للتَّسليةِ أو اللَّعِبِ. وتوجدُ العديدُ من الأمثِلةِ الأُخرى على الانزِلاقِ، فسَحبُ السَّريرِ في الغُرفةِ وتحريكُ كِتابٍ على طاولةِ القِراءةِ هي أيضاً أمثلةٌ على الانزِلاقِ. ومن أشهَرِ أنواعِ ألعابِ الانزِلاقِ هو الانزِلاقُ إلى بركةِ السِّباحَةِ، حيثُ يقومُ الصِّغارُ أو الكِبارُ بالانزلاقِ من أعلَى مِزلاقٍ مُستديرٍ إلى سَطحِ الماءِ. والمِزلاقُ هو لُعبةُ انزلاقٍ على شَكلِ أُنبوبٍ مُستديرٍ فارغٍ من داخلِه، يقومُ الأشخاصُ بالانزِلاقِ داخلَه.

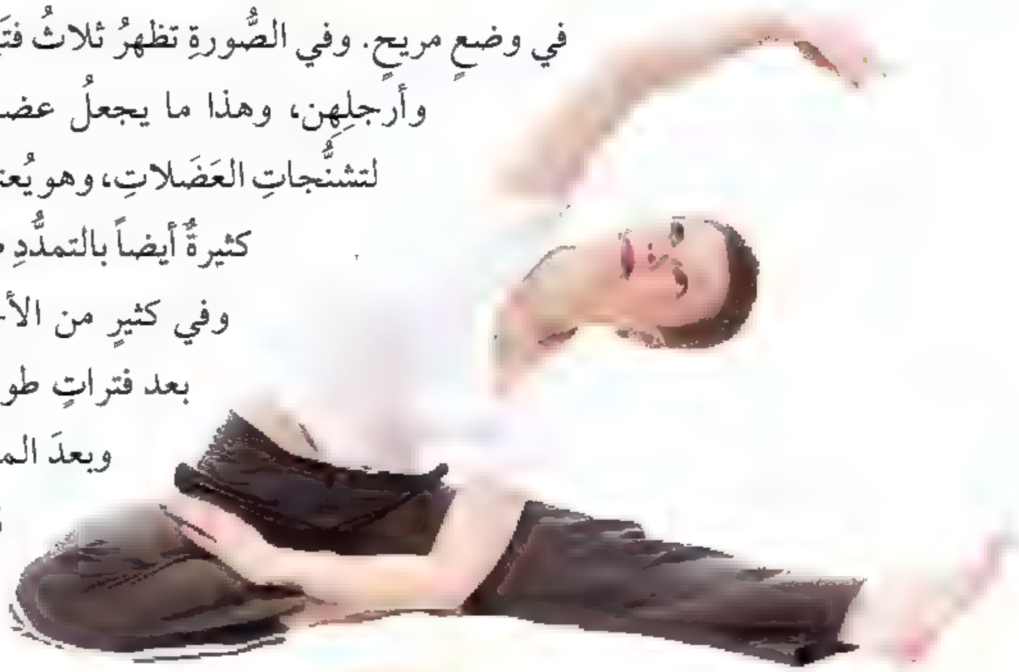


يلعبُ الطِّفلُ لُعبةَ الانزِلاقِ على مِزلاقِ الأطفالِ.

التَمَدُّد Stretching

التمدُّدُ هو ممارسةُ الرّياضةِ البدَنيّةِ التي تقومُ على مَدٍّ أو مَطِّ العَضَلاتِ، وهو يحسِّنُ مُرونةَ العَضَلاتِ ويجعَلها في وضعٍ مريحٍ. وفي الصُّورةِ تظهرُ ثلاثُ فتَياتٍ يقُمنَ بمطِّ أجسامِهنّ، وكلُّهن يقُمن بمدِّ أيديهِن وأرجلِهن، وهذا ما يجعلُ عضلاتِهن قويّةً ومرنةً. ويستخدمُ التمدُّدُ أيضاً كعلاجٍ لتشنُّجاتِ العَضَلاتِ، وهو يُعتبرُ بالأساسِ نَشاطاً طَبيعياً. ومثل البشَرِ تقومُ حيواناتٌ كثيرةٌ أيضاً بالتمدُّدِ طوالَ اليَوم، ونجدُ ذلك أكثَر ما يحدُثُ أثناءَ التثاؤُب، وفي كثيرٍ من الأحيانِ يحدُثُ بعدَ الاستيقاظِ من النَّوم، كما يحدثُ بعد فتراتٍ طويلةٍ من الخُمولِ. ومن الشائعِ للرّياضيّين التمدُّدُ قبلَ وبعدَ المنافَسات، وذلك من أجلِ الحدِّ من الإصاباتِ ورَفعِ مُستَوى الأداءِ الرِّياضيّ.

ويمكنُ للتمدُّد إذا تمَّت ممارسَتُه بشكلٍ صحيحٍ أن يحمي العَضَلات من التمزُّقِ ويمنعُ الإصابةَ ويحققُ استرخاءَ العَضَلاتِ وزيادةَ مَدى الحركةِ والمرونَةِ، كما يزيدُ من تدفُّقِ الدَّم الذي يمنعُ تصلُّبِ الشَّرايين، وينتجُ أيضاً السائلَ الزُّلاليَّ الذي يسهِّلُ حركةَ المفاصِلِ.





يمكنُ للتمدُّدِ أن يكون ضارّاً إذا لم يمارَس بشكلٍ صحيحٍ



التمدُّدُ يزيدُ من قُدرتنا على المرونَةِ.

الدِّرَاسَة Studying

الدِّراسةُ هي القِيامُ بالتعلُّمِ، وذلك لأنّه يزيدُ من مَعرفةِ المتعلِّمين. والدراسةُ ممارسةٌ أساسيّةٌ ومهمةٌ حين يبدأ الطِّفلُ بالتعلّم، ويظهرُ في الصُّورةِ أربعةُ أطفالٍ يدرُسون. والدِّراسةُ أمرٌ ضروريٌّ للحُصولِ على درَجاتٍ جيّدةٍ ومفيدةٍ في جميعِ أنحاءِ حَياةِ الإنسَان، وهنالك طرقٌ عديدةٌ لتطويرِ مَهاراتِ الدِّراسَةِ، وبدونِ هذه المهاراتِ لن يَستطيعَ الطالِبُ تحقيقَ النَّجاحِ في المدرسَةِ.

وتدلُّ مهاراتُ الدِّراسةِ أو طُرُقُ التعلُّمِ على سُلوكِ المتعلِّمِ أو الطالِبِ الذي ينوي التفوُّقَ في الدِّراسةِ، وينبَغي أن يتوافرَ له شَرطان أساسيّان، أولهما أن يكونَ موجّهاً نحو إحرازِ هدفٍ معيَّنٍ، وثانيهما أن يكونَ منظَّماً بحيثُ يؤدّي إلى إحرازِ الهدفِ في أقصَرِ وقتٍ وأقلّ جُهدٍ ممكنٍ.

وتُعتبرُ مَهاراتُ الدِّراسةِ من أهمِّ الخُطُواتِ التي يجبُ على كلِّ طُلاّبِ المدارسِ والجامِعاتِ فهمُ نِقاطِها وأساليبِها، ومن الأهمِّ أيضاً اتباعُ طريقةٍ ممنهجةٍ للحُصولِ على أفضَلِ النتائجِ الدِّراسيّةِ. أولاً : على الطالِبِ أن يكونَ مهيَّئاً عَقلياً وبدَنياً قبلَ كلِّ شَيءٍ كَي يستطيعَ الاستيعاب. ثانياً : على الطالِبِ أن يكونَ مُهتماً بالمذاكَرةِ والتلخيصِ والحِفظ. ثالثاً : عليهِ أن يقومَ بالتركيزِ مع المعلِّمِ تركيزاً جيّداً.


تحسّنُ الدراسةُ من ذكائِنا.


تعتبرُ الصُّحفُ والمجلاّتُ والتّلفازُ مصادرَ جيّدةٍ للدّراسةِ.

الوُقُوف Standing

الوُقوفُ هو وضعيّةٌ للجِسمِ بحيثُ يكون الشَّخصُ غير جَالِس، ويدلُّ الوُقوفُ على وضعيّةِ الإنسَانِ التي يكونُ فيها الجسمُ في شَكلٍ مستقيم ومستنِدٍ فقَط إلى القدَمَين. ويمكنُ للوقوفِ أن يكونَ وُقوفاً عسكَرياً، كما يمكنُ أنْ يكونَ وقوفاً مُريحاً. ويقومُ الوُقوفُ على التوازُنِ أثناءَ استقامةِ الجِسم، مَنعاً للسُّقوطِ إلى الأمامِ أو إلى الخلفِ. وفي الصُّورةِ يظهرُ ستّةُ أولادٍ صغارٍ وطِفلَين يقِفون جَميعاً ولكن بطرقٍ مختلفةٍ، بحيثُ يقفُ الأولادُ الصِّغارُ الستةُ في مجموعةٍ، أما الطِّفلَين الآخَرين فيقِفان مستندَين إلى طاوِلة.

ويقفُ الإنسانُ على قدمَين اثنتَين، أما الوقوفُ بالنسبةِ للحيواناتِ فيُمكنُ أن يكونَ على قدمَين مثل القِردِ والبَطريقِ والكَنغارو وغيرها، ويمكنُ أن تكون على أربعٍ مثل الفِيلِ والزَّرافةِ والبَقَرةِ والكثيرِ من الحيوَانات الأُخرى.

وتلعبُ عَضَلاتٌ أساسيّةٌ دوراً في الحِفاظِ على الاستِقرارِ أثناءَ الوُقوف، والعَضَلاتُ الأساسيّةُ في الجزءِ الأعلَى من الجسمِ هي طَبَقات العَضَلاتِ العميقةِ التي تكمنُ على مقربةٍ من العَمودِ الفَقَريّ وتوفِّر الدَّعم الهيكَليّ. أما في الجزءِ السُّفليِّ فتلعبُ عضلاتُ السَّاقَين والقدمَين الدورَ الأساسيَّ، وذلك كلّه بدعمٍ من الهَيكَلِ العَظميِّ والجهازِ العَصَبيّ. ويمكنُ أن يسبِّبَ الوُقوفُ فترةً طويلةً من الزَمنِ الدوخةَ والدُّوارَ والصُّداعَ وعدمَ وُضوحِ الرؤيةِ والإغماءَ، لأنّ المخَّ لا يحصلُ في هذه الوضعيّةِ على إمداداتٍ كافيةٍ من الدَّمِ، وهذا يحصلُ بسببِ الجاذبيّةِ التي تقومُ بسَحبِ الدَّمِ إلى الجزءِ السُّفليِّ من الجِسمِ.



يقفُ الأطفالُ بمساعدةِ لُعبةٍ على شَكلِ طاوِلةٍ.



الوُقوفُ بانتباهٍ هي وَضعيّةُ الوُقوفِ العَسكريّ.

العِراك (القِتال) Fighting

العِراكُ هو أمرٌ سَيّءٌ.



حينَما نقومُ بمحاولةِ إيذاءِ شَخصٍ ما جسَدياً يسمّى هذا الأمرُ بـ «القِتال» أو «العِراك». ويشملُ العِراكُ الرّكلَ واللّكمَ والدَّفعَ وجَلبَ شخصٍ لإلحاقِ الضَّررِ بأحدٍ ما. والعِراكُ يمكنُ أن يكونَ بين أفرادٍ أو جَماعاتٍ، ويمكنُ أن ينظَّم في إطارِ مجموعةٍ من القَواعِد، كما يمكنُ أن يكونَ غير منظَّمٍ كذلك. ويحصلُ العِراكُ بين الأطفالِ والكِبارِ لأسبابٍ عديدةٍ، كما أنَّ الصِّغارَ يتعاركونَ فيما بينهم لأسبابٍ مختلفةٍ.

وهنالك قِسمٌ من الرّياضةِ يسمَّى بـ «الفُنونِ القِتاليّة»، وهي مجموعةُ الرياضاتِ التي تتطلَّبُ عِراكاً وقِتالاً فيما بين المتبارِين، كما تعرَّفُ أيضاً بأنّها عبارةٌ عن مجموعةٍ من التمارينِ المنظَّمةِ والعاداتِ الحربيّةِ التي يَستطيعُ الإنسانُ من خلالِها اكتسابَ مهاراتٍ تمكّنُه من الدِّفاعِ عن نفسِه. وتتنوَّعُ أشكالُ الفُنونِ القِتاليّةِ بحسبِ كلِّ بلدٍ وثقافةٍ، وهي تشملُ الكاراتيه والملاكَمةَ والمصارَعةَ والجودو والكُونغ فو وغيرها الكَثير. وتخضعُ هذه الفُنونُ القِتاليّةُ جميعُها إلى أنظمةٍ وقواعِد وأهدافٍ محدَّدةٍ لكلِّ منها تختلفُ بحسبِ نوعِ اللُّعبة.





لا ينبَغي لنا أن نَتعارَكَ مع أصدقائِنا من أجلِ أشياءَ صَغيرةٍ.

الحَمْل Carrying



الحَمْلُ هو أخذُ شَيءٍ ونقلُه من مكانٍ إلى آخَر، وهو يمكنُ أن يكونَ حَملاً ضَرورياً أو من أجلِ المُتعَة. فعلَى سبيلِ المِثال يحملُ الناسُ الموادَ الغِذائيّةَ من السُّوقِ، كما يحمِلونَ الفَواكِه والخُضار، وهي أمثِلةٌ على حَملِ أشياءٍ ضروريةٍ. ومن ناحيةٍ أُخرى يحبُّ الأطفالُ حملَ أشياءٍ كثيرةٍ، فهُم يحمِلونَ اللُّعَبَ والأَغراضَ والكُتُبَ والأقلامَ وغيرها، وحملُ هذه الأَشياء يجعلُهم سُعَداءَ لأنّهم يحمِلون ما يختارونَه بأنفُسِهم. وفي الصُّورةِ تظهرُ فَتاةٌ تحملُ مَنزلاً صَغيراً من الخشَبِ، والقيامُ بهذا الأمرِ جعلَها سَعيدةً. وكلُّنا نحن البشَر صِغاراً وكِباراً نحملُ أشيَاء من مكانٍ لآخَر في كلِّ وَقت، فمثلاً يذهبُ الأطفالُ إلى المدرَسةِ حامِلينَ حقائِبَهم وكتبَهم، وفي المنزلِ أيضاً يحمِلونَ كرُاتِ اللّعبِ الخاصّةِ بهم والدُّمى لكي يلعَبونَ بها. ويُعتبرُ الحَملُ نَشاطاً جيّداً للجِسمِ، فهو يحرِّكُ عَضَلاتِ أيدينا وأكتافِنا، كما أنّ الانتِقالَ بالشَّيءِ الذي نحملُه من مكانٍ إلى آخَر يجعَلنا نحرِّكُ أقدامَنا، وبالتالي نقومُ بتمرينِ عَضَلاتِ أقدامِنا كذلك.

الحَمْلُ هو نَشاطٌ جيّدٌ يساعدُنا على تمرينِ جِسمِنا.











لا يمكننا قطعُ بيضةٍ قبل طهيها.

القَطع Cutting



فتاةٌ صغيرةٌ تلعبُ بألعابٍ على شكلِ الفاكهةِ وتقومُ بقطعِها.

القَطعُ هو وَسيلةٌ لتقسيمِ الشَّيءِ إلى أَجزاءٍ، وهو ضَرورةٌ من ضَروراتِ حياتِنا اليوميّةِ، فعلَى سبيلِ المثالِ بدونِ تقطيعِ الخُضارِ لن نَستطيعَ الطَّبخَ وتناوُلَ الطَّعامِ. وهنالك أيضاً العديدُ من الأنشِطةِ التي تتطلَّبُ قَطعَ الأشياءَ، فالأطفَال يقومُون بقطعِ ورقةٍ لصُنعِ قاربِ الورَق، وفي الحديقةِ يقطعُ البُستانيُّ الأعشابَ والحشائشَ غير المرغوبِ بها لجعلِ الحديقةِ نَظيفةً.

وكلُّنا نحتاجُ لقطعِ شَيءٍ ما في بعضِ الأحيانِ، فالطَّاهي يقومُ بقَطعِ الخُضرَواتِ من أَجلِ طبخِها، والنجّارُ يقومُ بقطعِ الخشَبِ من أجلِ تشكيلِه على شكلِ طاوِلاتٍ ومقاعِد وأَسرَّة، والكَهربائيُّ يقومُ بقَطعِ الأسلاكِ الكَهربائيَّةِ بهدفِ إصلاحِ الأعطالِ، والخيّاطُ يقومُ بقَطعِ القُماشِ بهدفِ تصنيعِ سَراويل أو قُمصان أو غيرَ ذلك، والجرّاحُ يقومُ بقَطعِ أعضاءِ الجِسمِ بهدَفِ إجراءِ العمليّةِ الجِراحيّةِ.

ويُستخدمُ القَطعُ في كثيرٍ من العُلومِ والمهَنِ الحياتيّةِ الأُخرى.

وللقيامِ بعمليّةِ القَطعِ يتطلَّبُ الأمرُ استِخدامَ أدواتٍ خاصّةٍ بالقَطعِ منها السِّكّين، مِنشَار قَطعِ الأخشَاب، المِقَصّ وغيرها.

الاسْتِحْوَاذُ Grabbing



يُحبُّ الأطفالُ الاستِحواذَ على الألعابِ الصّغيرةِ.

الاستِحواذُ هو مَسكُ الأشياءِ بسُرعةٍ بواسِطةِ اليدَين. ففي الصُّورةِ يظهرُ طِفلٌ يحاولُ أن يستحوذَ على لُعبةٍ، وطِفلانِ يُحاولان الاستِحواذَ على ألعابٍ على شَكلِ مكعَّباتٍ، وصبيٌّ استحوذَ على الكُرةِ الطّائرةِ بيدَيه. وباختِصار، يُعتبرُ الاستِحواذُ جُزءاً من نشاطِنا اليوميّ. فالطُّلاّبُ أثناءَ ذَهابِهم إلى المدرسةِ يستَحوِذون على أمتِعتِهم وشُنطِهم المدرسيّةِ بأيديهم ويأخذونَها معَهم إلى المدرسةِ، وأُنثى القِرد تقومُ بالاستِحواذِ على أطفالِها لحمايتِهم، وفي المدرسةِ يقومُ المدرِّسُ بالاستِحواذِ على مجسَّمِ الكُرةِ الأرضيّةِ بيدَيه لإظهارِ خريطةِ العالَم، ونحن نَستحوِذُ على شَطيرةٍ أو وجبةٍ خَفيفةٍ قبل الذَّهابِ إلى السينما.

ويمارَسُ الاستِحواذُ كثيراً في الألعابِ الرّياضيّةِ التي تُلعَبُ بواسِطةِ الكُرةِ، فالاستِحواذُ على الكُرةِ يُعتبرُ من أهمِّ الحركاتِ التي يقومُ بها اللاعبون من أجلِ تَسجيلِ هَدَفٍ. ففي لُعبةِ كُرةِ القَدم يقومُ اللاعبُ المهاجِمُ بالاستِحواذِ على الكُرةِ لتسديدِها نحو المرمَى، وفي لُعبةِ كُرةِ السَّلّةِ يقومُ اللاعبُ بالاستِحواذِ على الكُرةِ لرميِها نحو السَّلةِ، وفي لُعبةِ الركبي يقومُ اللاعِبُ بالاستِحواذِ على الكُرةِ أيضاً والرَّكضِ بها نحو الهدَف.



الطِّفلُ الصّغيرُ يستحوِذُ على مُكعّباتِ أخيهِ ليلعبَ بها.



مُمَارَسَةُ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ Exercising



الذي هو ممارسة رياضية جيدة.

ممارسةُ التَّمارينِ الرّياضيّةِ هي القيامُ بالنَّشاطاتِ التي تُبقي جِسمَنا ذو لياقةٍ بدنيةٍ، ويمكنُ للتّمارينِ أن تُساعدَنا على منعِ زِيادةِ الوَزنِ والحِفاظِ على جسمِنا أو تُساعدنا على فقدانِ الوَزن. وعندَ الانخراطِ في نَشاطاتِ التمارينِ البدنيّةِ نقومُ بحرقِ السُّعراتِ الحراريّةِ (الكالوري) في جسمِنا. والسُّعراتُ الحراريةُ هي وحدةٌ لقياسِ الطاقةِ، وبالأخصّ الطّاقة الحراريّة، وتُعرَّفُ بأنّها كميّةِ الطاقةِ اللازِمةِ لرفعِ دَرجةِ حرارةِ غرامٍ واحدٍ من الماءِ درجةً مئويةً واحِدةً، وهي أيضاً وحدةٌ لقياسِ الطّاقةِ الحراريّةِ التي يحتاجُها ويكوِّنُها الجسمُ لكَي يقومَ بعملِه بشكلٍ عاديٍّ، وذلك عن طريقِ إحراقِ الموادِ الغِذائيّةِ. فالإنسانُ يحتاجُ للطّاقةِ لعملِ وظائفِه الأساسيّةِ للحَياةِ، وهذه الطاقةُ مصدرُها الأوّل هو الغِذاءُ والأُكسِجين الذي نستنشِقُه.

ويجبُ على الناسِ من جميعِ الفِئاتِ العُمريّةِ ممارسةُ التمارينِ الرياضيّةِ خلالَ سَاعاتِ الصباحِ أو في المسَاءِ، للحِفاظِ على أجسامِهم نحيفةً وسليمةً. وتقومُ ممارسةُ التمارينِ الرّياضيّةِ في الصَّباحِ بإبقائِنا منتعِشين ونشيطِين طوالَ اليَوم. ويفضِّلُ بعضُ الناسِ القيامَ بالتمارينِ في المنزِلِ، بينما يفضِّلُ البعضُ الآخَر الذَّهابَ إلى صالةٍ للتمارينِ الرياضيّة.

وتتمُّ ممارسةُ التمارينِ لعدّةِ أسبابٍ منها تقويةُ العَضَلاتِ، تقويةُ القَلبِ والأوعيةِ الدمويةِ، اكتسابُ مَهاراتٍ رياضيةٍ، فقدانُ الوزنِ الزائِدِ والمحافظةُ على الوزنِ. والتمارينُ الدَّوريةُ أو التمارينُ المنتظمةُ هي التّمارينُ التي تمارَسُ بانتظامٍ لتساعدَ على تقويةِ جهازِ المناعةِ في الجِسم، ومنها تمارِين البَطنِ والظَّهرِ.

يمكنُ لممارسةِ التّمارينِ الرياضيّةِ أن تجعلَكَ تبدو أفضلَ نفسيّاً وأصغرَ سِناً وأنحفَ جِسماً!





تَنظِيفُ الأَسنَانِ بالفُرشَاة Brushing



التنظيفُ بالفُرشاةِ هي وسيلةٌ لإزالةِ بَقايا الطَّعامِ عن أسنانِنا عن طَريقِ استِخدامِ فُرشاةِ الأسنَانِ والمعجُون. ومن المهمِّ معرفَةُ الطريقةِ الصحيحةِ لتنظيفِ الأسنَانِ بهدفِ الوِقايةِ من التِهابِ اللِّثّةِ وتسوُّس الأسنانِ. وقد يؤدّي الاستخدامُ الخاطئ لفُرشاةِ الأسنانِ إلى إزالةِ الطبقةِ الخارجيّةِ من السِّنِّ والتي تسمَّى «المينا» وإلى انحِسارِ اللّثّة، وبالتالي ظُهورُ الجُزءِ الدّاخليِّ من السِّنِّ، مما يؤدّي إلى ما يسمّى بـ «حَساسيّةِ الأسنَان». وحساسيّةُ الأسنانِ هي الشُّعورُ بالألمِ في الأسنانِ أثناءَ تناولِ شَيءٍ باردٍ كالمثلَّجاتِ والعَصائِرِ أو شَيءٍ ساخنٍ كالشّاي والحَسَاء.

والأدواتُ اللاّزمةُ لتنظيفِ الأسنانِ هي: فُرشاةٌ ناعمةُ الشُّعَيراتِ، معجونُ أسنانٍ يفضَّلُ أن يكونَ بمادّةِ الفلورايد، خَيطُ الأسنَان، وغَسولٌ للفَمِ إذا أردنا.

وعندما نريدُ تنظيفَ أسنانِنا نقومُ بتثبيتِ الفُرشاةِ على خَطِّ اللِّثّةِ بزاويةٍ نحو السّنِّ مِقدارُها 45 درَجةٍ، ثمَّ نحرّكُ الفُرشاةَ بلُطفٍ من اللثّةِ إلى السّنِّ على السَّطحِ الخارجيِّ. وبالنّسبةِ للأسُطحِ الدّاخليّةِ للأسنانِ نقومُ بإمالةِ الفُرشاةِ رأسياً، ثمَّ نتبعُ حركةً رأسيةً رقيقةً أيضاً من اللثةِ إلى السِّنّ بطرفِ الفُرشاةِ.

ويفضِّلُ أطبّاءُ الأسنانِ استِخدامَ الفُرشاةِ الناعمةِ لأنّها رقيقةٌ على اللثةِ، ولأنَّ الشُّعَيراتِ تكون ليّنةً فتدخلُ بين الأسنانِ وتنظِّفُها عَكس الفُرشاةِ الخشِنةِ التي لا تصلُ إلى تلك الأماكِن. أما عن شَكلِ الفُرشاةِ، فقديماً كانَت الشُّعَيراتُ في مُستَوى واحدٍ، ثمّ أُجريَت عدّةُ تطوُّراتٍ للتوصُّلِ إلى الفُرشاةِ العَصريّةِ، والتي تكونُ شُعَيراتُها على عِدّةِ مُستوياتٍ لتتناسَبَ مع شَكلِ السِّنّ. ويُوصي أطبّاءُ الأسنانِ بِاستِخدامِ الفُرشاةِ مرّتَين على الأقلّ يَومياً.







يمكنُ للاهتمامِ والرعايةِ المساعدةُ على تعميقِ وتعزيزِ العلاقاتِ بين النّاسِ

الرِّعَايَةُ والاهتِمَام Caring

الرِّعايةُ هو شُعورٌ بتلقّي العَطف والاهتِمام من الآخَرين، وهو أيضاً شُعورٌ بتوفيرِ العَطف والاهتِمام للآخَرين. إنّه شُعورٌ نحسُّ به عندما نرغبُ بمساعدةِ شَخصٍ ما أو نكون بجانبِ شخصٍ ما. ويقومُ جميعُ البشَرِ والحيواناتِ والطُّيورِ برعايةِ صِغارِهم. وفي الصُّورةِ أيضاً، تظهرُ امرأةٌ تأخذُ باقةَ وردٍ من فَتاةٍ، وامرأةٌ ثانيةٌ تقومُ برعايةِ طفلِها من خِلالِ حملِه بيدَيها، وامرأةٌ ثالثةٌ تُظهرُ الاهتِمامَ لطفلَتِها من خِلالِ اللَّعِب معَها، فكلُّهُن يُظهِرن الرعايةَ بطريقةٍ أو بأُخرى.

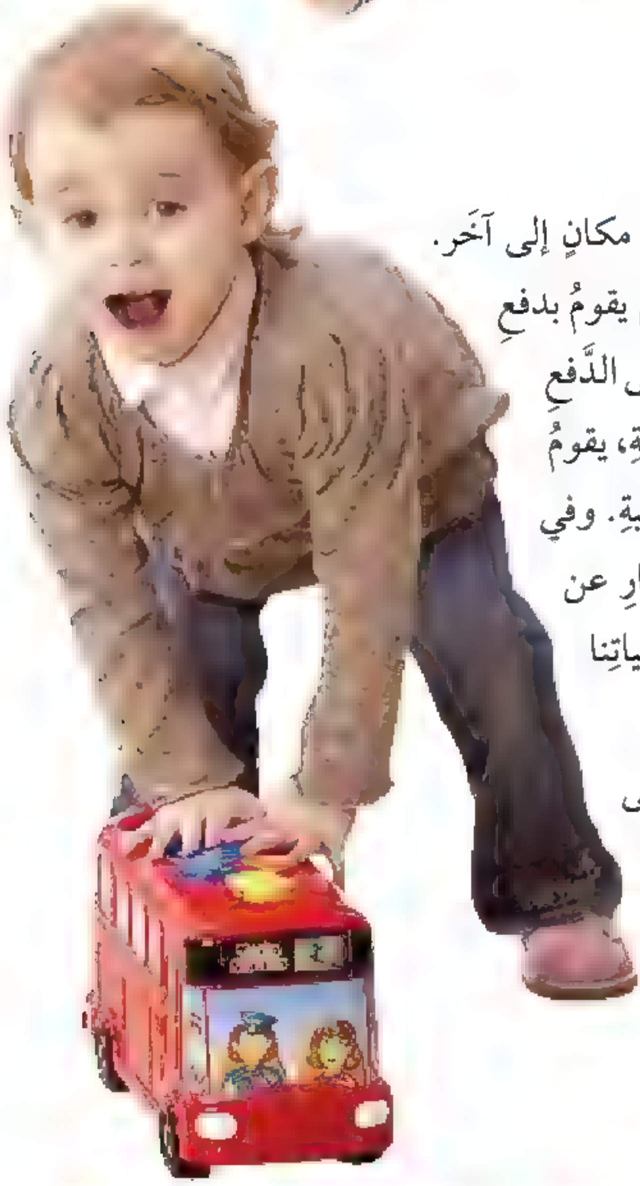


الرِّعايةُ تعطينا التعاطفَ العميقَ والتفاهمَ

وتُعتبرُ رعايةُ الوالدَين للطِّفلِ في المنزِلِ العُنصرَ الأهمّ في تكوينِ شخصيتِه وتحديدِ سُلوكِه، فالطِّفلُ بحاجةٍ دائماً للعَطفِ والحنانِ والرّعايةِ والاهتِمامِ من قِبَل الوالدَين. ويقومُ الوالدان بالكثيرِ من الرعايةِ والاهتِمامِ لأطفالِهم، فالأمُّ تقومُ بتحضيرِ الطّعامِ للطّفلِ وإطعامِه، كما تقومُ بتنظيفِ جسمِه من خِلالِ الاستِحمامِ وبتغييرِ ملابسِه، إضافةً إلى إعطائِه الحنانَ والدّفء المطلوبَ وضمّه إلى صدرِها وتقديمِ الدَّعمِ المعنويِّ له واللَّعِب معَه أحياناً. أما الأبُ فيقومُ بالاهتِمامِ بالطّفلِ من خِلالِ تأمينِ حاجاتِه وإعطائِه حنانَ الأَب وتقديمِ الدّعمِ له وتعليمِه كافّة أمورِ الحيَاة، كما يقومُ باللَّعِبِ معه أحيَاناً، وغير ذلكَ الكَثير من الأمُورِ.



إنَّ أيَّ نوعٍ من أنواعِ القُوّةِ هو في الحقيقةِ
مجرَّدُ عَمليَّةِ دَفعٍ أو سَحبٍ.



الدَّفْع Pushing

الدَّفعُ هو نَقلُ أو تحريكُ شَيءٍ ما أو شَخصٍ ما من أجلِ تغييرِ موقِعِه من مكانٍ إلى آخَر. ويظهرُ في الصُّورةِ أربعةُ أطفالٍ يقومونَ جميعاً بدفعِ ألعابِهم بَعيداً، أحدُهم يقومُ بدفعِ لُعبةِ الحافِلةِ، وفتاةٌ تقومُ بدفعِ لُعبةِ الترولّلي. وهنالك أمثلةٌ أُخرى عديدةٌ على الدَّفعِ مثل القِيامِ بدَفعِ البابِ من أجلِ فَتحِهِ أو إغلاقِهِ. وقبلَ الذَّهابِ إلى المدرسةِ، يقومُ الأطفالُ بوضعِ كتُبِهِم في حقائِبِهِم عن طريقِ دَفعِ الكُتبِ إلى داخلِ الحقيبةِ. وفي الصَّباحِ والمسَاءِ، يقومُ بائِعو الخُضار بالتنقُّلِ لبيعِ ما يحمِلون من الخُضارِ عن طَريقِ دفعِ العَرَبةِ الخاصّةِ بحملِ الخُضار. فالدَّفعُ هو نَشاطٌ ضروريٌّ في حياتِنا اليوميّةِ.

وتنشأُ قُوةُ الدَّفعِ التي نقومُ بها بِواسِطةِ عضَلاتِنا، ثمَّ تنتقلُ عبرَ أيدينا إلى الشَّيءِ المرادِ دفعُه، وهي تأتي بالأساسِ من جَاذبيّةِ الأَرضِ. والقُوّةُ عِلمياً هي كميّةٌ لها مِقدارٌ واتجاهٌ تتسبّبُ في تسريعِ الجِسمِ بمقدارٍ معيَّنٍ. وقد عَرَّفَ القُوةَ أولاً العالمُ الشهيرُ أرخَميدس في القَرنِ الثالِث قبلَ الميلادِ، ولكنَّ العالِمَ الفيزيائيَّ إسحاق نيوتن فسَّرَ مَبادِئَ القوّةِ في القَرنِ السَّابع عشَر بشكلٍ أفضَل، وباتَت القوّةُ تُقاسُ بوحدةٍ تُسمّى «نيوتُن».

الرَّسْمُ بالطِّلاءِ Painting



استُخدمَ الرسمُ الزّيتيُّ لأوّلِ مرّةٍ في أفغانستان.

الرّسْمُ بالطّلاءِ هي طريقةُ تلوينِ شَيءٍ ما بِواسطةِ الطّلاءِ والأصبَاغِ والفُرشاةِ. وتُستخدمُ أنواعٌ مختلفةٌ من الألوانِ لخلقِ أنواعٍ مختلِفةٍ من اللّوحاتِ، مثل الألوانِ الزّيتيّةِ والألوانِ المائيّةِ والطِّلاءِ والطّباشيرِ وغيرِها. ويعدُّ الرسمُ بالطّلاءِ فنّاً يقومُ على استخدامِ أدواتِ رسمٍ خاصّةٍ كالفُرشاةِ وقَواريرِ رَشِّ الطلاءِ لوضعِ ألوانٍ وبقعٍ وخُطوطٍ على سَطحٍ مستوٍ مثل الورَقِ والكَرتونِ والبلاستيكِ والقُماشِ، كما يتمُّ الرسمُ بالطّلاءِ أيضاً على الجُدرانِ والخشَبِ والزُّجاجِ والخَرَسانةِ وغيرِها.

ومن أهمِّ مبادِئِ الرسمِ بالطِّلاءِ الابتداءُ برسمِ الهيكلِ الخارجيِّ للشَّكلِ المرادِ رسمُه، والانتباهُ إلى تدرُّجاتِ الألوانِ والتفاوتِ في الألوانِ بينَ الأماكِنِ المختلِفةِ. كما يجبُ الانتباهُ أيضاً لعامِلَي الظّلِّ والضَّوء، وكذلك لكيفيّةِ مزجِ الألوانِ بالشّكلِ الصَّحيحِ. ولا يخضعُ الرسمُ بالطّلاءِ للكثيرِ من الضَّوابِطِ والخُطوطِ كما هو الحالُ في الرَّسمِ العاديِّ بالأقلامِ، بل غالباً ما يعبِّرُ عن الإحساسِ والأفكارِ عن طريقِ مَزجِ الألوانِ ورسمِ الخُطوطِ بطريقةٍ حُرّةٍ بواسطةِ الفُرشاةِ أو الرِّيشَةِ.

تُعتبرُ لوحةُ «لاعِبي الوَرَق» واحدةً من اللّوحاتِ الأغلى ثمناً في العالمِ.



الاستماع Listening

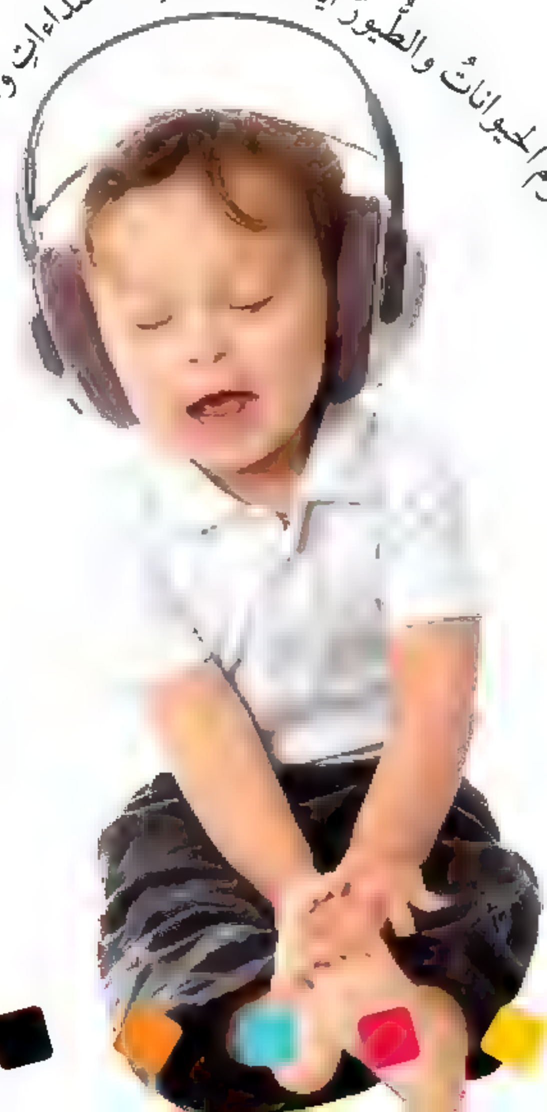

الاستماعُ إلى الموسيقى هو مُفتاحٌ لِصِحّةٍ جيّدةٍ.

الاستِماعُ هو القُدرةُ على سَماعٍ وفَهمِ ما يقولُه شَخصٌ ما، وهو يستنِدُ إلى تحديدِ أصواتِ الحديثِ بواسِطةِ الأُذُنَين ومعالجتِها في الدّماغِ وتحويلِها إلى كلماتٍ وجُمَلٍ. فعندما نستمعُ نستخدمُ آذانَنا لتلقّي الأصواتِ ودماغَنا لتحليلِها. والاستِماعُ إلى الحديثِ بأيِّ لُغةٍ يتطلَّبُ التركيزَ والانتباهَ، وهو يُساعدُ الأطفالَ على تعلُّمِ الدُّروسِ في صُفوفِهم. وفي الصُّورةِ، يظهرُ ثلاثةُ أطفالٍ يستَمعونَ إلى الموسيقَى. ويُعتبرُ الاستِماعُ واحِداً من أهمِّ عمليّاتِ التواصُلِ الشَّفَهيّ.

ويجبُ التمييزُ بين الاستِماعِ والسَّمعِ، ويمكنُ ذِكرُ التعريفَينِ التاليَين لمعرفةِ االفَرَق: فَـ«السَّمعُ هو ظَاهرةٌ فيزيولوجيّةٌ (أي وظيفةٌ من وظائِفِ أعضاءِ الجِسم)، أما الاستِماعُ فهو عملٌ نفسيٌّ». والسَّمعُ يَحدُثُ دائِماً في معظمِ الأوقاتِ لا شُعوريّاً. وفي المقابِلِ، فالاستِماعُ هو العملُ التفسيريُّ الذي قامَ به المستمعُ من أجلِ فَهمِ معنَى الأشياءِ عن طَريقِ الموجاتِ الصَّوتيّةِ. ويُعتبرُ الاستِماعُ واحِداً من «المهَاراتِ الأربَع» لتعلُّمِ اللُّغةِ جنباً إلى جنبٍ مع التحدُّثِ والقِراءةِ والكِتابةِ.

ومن أبرزِ الأصواتِ التي نقومُ بالاستِماعِ إليها في حياتِنا اليوميّةِ: الاستِماعُ إلى الموسيقَى، الاستِماعُ إلى الراديو والتلفَاز، الاستِماعُ إلى المدرِّسِ في المدرَسَةِ، الاستِماعُ إلى نَصائحِ الوالدَين، الاستِماعُ إلى البرامجِ التثقيفيّةِ وغيرها.




تقومُ الحيواناتُ والطُّيورُ أيضاً بالاستماعِ إلى النّداءاتِ والأصواتِ الصّادرةِ عن مجموعاتِها.

النَّوْم Sleeping

نحتاجُ على الأقلّ إلى ثماني سَاعاتٍ من النَّومِ يومياً.



النَّومُ هو حَالةٌ طبيعيةٌ من الاسترخاءِ عندَ الكائِناتِ الحيّةِ، تقلُّ خلالَها الحركاتُ الإراديّةُ والشُّعورُ بما يحدُث في المحيطِ. ويُعتبرُ النَّومُ ظاهرةً طبيعيةً لإعادةِ تنظيمِ نَشاطِ الدِّماغِ والعَمَليّاتِ الحيويّةِ الأُخرى التي تحصُلُ في أجسامِ الكائِناتِ الحيّةِ.

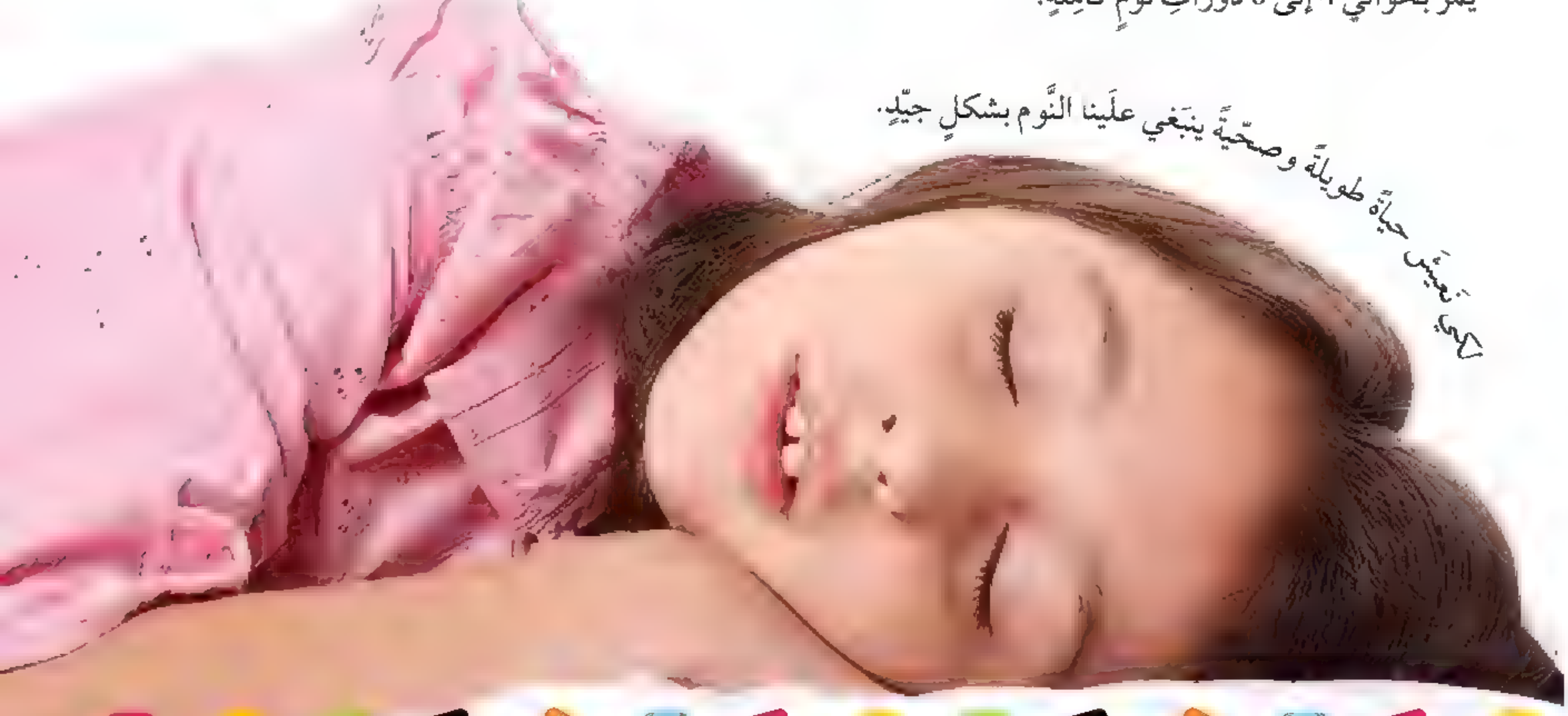
ويَقضي الإنسانُ حوالَي ثُلثَ حياتِه نائِماً خاصّةً في أوقاتِ اللَّيلِ، وهنالك اعتقادٌ سائدٌ بأنَّ النَّومَ عِبارةٌ عن خُمولٍ في وَظائِفِ الجسمِ الجسديّةِ والعقليّةِ يحتاجُهُ الإنسانُ لتجديدِ نشاطِهِ، إلاّ أنّ الواقعَ المثبَت عِلمياً خِلافُ ذلك تماماً، حيثُ تحدثُ خِلالَ النَّومِ العديدُ من الأنشِطةِ المعقّدةِ على مُستَوى الدِّماغِ والجسمِ بصفةٍ عامةٍ، وهنالك بعضُ الوظائفِ تكونُ أنشَطَ خلالَ النَّوم.



والنَّومُ ليسَ فُقداناً للوَعي أو غَيبوبةً وإنما هو حالةٌ خاصةٌ يمرُّ بها الإنسانُ تتمُّ خلالَها أنشطةٌ معيّنةٌ. فعندما يكونُ الإنسانُ مُستَيقِظاً يكونُ لدى الدِّماغِ نَشاطٌ كهربائيٌّ معيَّنٌ، ومع حُلولِ النَّومِ يبدأُ هذا النّشاطُ بالتغيُّرِ.

فالنائِمُ يمرُّ خِلالَ نَومِه بعدّةِ مراحِل من النَّومِ، في المرحلةِ الأُولى والثّانيةِ يكونُ النَّومُ خَفيفاً، وبعدَ ذلكَ تبدأُ المرحَلةُ الثالثةُ والرابعةُ أو ما يُعرفُ بالنَّومِ العَميق، وهاتان المرحلَتان مهمّتان لاستعادةِ نشَاطِ الجِسمِ، ونقصِ هاتَين المرحلتَين من النَّومِ ينتجُ عنه النَّومُ الخَفيفُ غير المريحِ والتَّعبِ والإجهادِ خِلالَ النَّهارِ. وبعدَ حوالَي تِسعينَ دقيقةً تبدأُ مرحلةُ الأحلامِ أو ما يُعرفُ بمرحلةِ حركةِ العَينَين السَّريعةِ، وهذه المرحلةُ مهمّةٌ لاستِعادةِ نشَاطِ الذِّهن. ويُعرفُ المرورُ بجميعِ مراحِلِ النَّومِ بِ «دَورَة نَوم كامِلة»، وخلالَ نَومِ الإنسانِ الطّبيعيِّ ما بينَ 6 و 8 ساعاتٍ يمرُّ بحوالَي 4 إلى 6 دَوراتِ نَومٍ كامِلةٍ.

كي تعيش حياة طويلة وصحّية ينبَغي علَينا النَّوم بشكلٍ جيّد.



يُساعدُ التأمُّلُ على تحسينِ قُوّةِ العَقلِ.





التأمُّل Meditating



يُساعدُ التأمُّلُ على فُقدانِ الوزنِ.

التأمُّلُ هو نَشاطٌ يعتمدُ على تَركيزِ العَقلِ، ويقومُ معظمُ الناسِ بالتأمُّلِ عن طَريقِ الجلُوسِ بطريقةٍ معيّنةٍ مع إغلاقِ العُيون، إما في الصّباحِ أو المسَاءِ. وفي الصُّوَرِ يظهرُ صبيٌّ وامرأَتان يمارسُون جميعُهم التأمُّلَ من خِلالِ الجُلوسِ متربّعين، وهم يفعَلون ذلك للحِفاظِ على صَفاءِ أذهانِهم.

ومن أهمِّ فوائِد التأمُّلِ أنّه تمرينٌ هامٌّ ومُفيدٌ للجِسمِ والعَقلِ والرُّوحِ إذا تمّت ممارستُه بطريقةٍ صحيحةٍ، فهو يمنحُنا الشُّعورَ بالاسترخاءِ، ويجعلُنا نستطيعُ التفكيرَ بشكلٍ أفضَلَ وعلى نحوٍ إبداعيٍّ، كما يجعلُنا نتّجِه إلى خَلقِ كلّ ما هو جَديد في حياتِنا ومُبدِع. والتأمُّلُ هي اللُّغةُ الوحيدةُ لاتّصالِ الإنسانِ بنفسِهِ الدّاخليةِ، كما أنّه بمثابةِ العاصِفةِ التي تُزيلُ الضُّغوطَ والمتاعِبَ اليوميّةَ.

ومن أبرزِ شُروطِ التأمُّلِ الناجحِ أن نتأمَّلَ كلَّ يومٍ في نفسِ الوَقتِ لمدّةِ 15 دقيقةٍ، وأن نتناولَ قِسطاً وافراً من الراحةِ الملائِمةِ، وأن نحرصَ على تناولِ الطَّعامِ الذي يمدُّنا بالطاقةِ. ولابُدّ وأن يكونَ التأمُّلُ في مَكانٍ هادِئٍ، وأن تكونَ الإضاءةُ من حولِنا طبيعيّةً ومعتدلةً، ولابدّ أن يملأَ الهواءُ النقيُّ جنباتِ المكانِ، وأن لا تكونَ درجةُ حرارتِه مرتفعةٍ أو منخفضةٍ بل معتدلةٍ. ولابدّ كذلك وأن يكونَ المكانُ مُريحاً، فإما أن نضعَ زَرعاً أو شُموعاً من حولِنا، أو نستمعَ إلى موسيقَى هادِئة.

المُعانَقَة Hugging



تُريحُ المعانقةُ العضلاتِ وتفرِّجُ عن التوتّر.

المعانَقةُ هي شَكلٌ من أشكالِ الاتّصالِ الجسَديِّ، حيثُ يقومُ شَخصان بوضعِ أذرُعِهما حولَ رقبةٍ وظهرٍ أو خَصرِ بعضِهما البَعض، وبشكلٍ وثيقٍ يقتربانِ من بعضِهما البَعض. وعِناقُ أكثَرَ من شَخصَين يسمّى «مُعانَقة المجمُوعة» أو «عِناقُ المجمُوعة». وبحسبِ العلاقاتِ المتعارَفِ عليها عندَ الشُّعوبِ والثقافاتِ، تُشيرُ المعانَقةُ إلى الأُلفةِ أو المحبّةِ أو الصَّداقةِ أو التّعاطُف. وتستخدمُ المعانقةُ أحياناً مكانَ الكَلِماتِ للإشارةِ إلى الدَّعمِ والتهدئةِ والعَزاءِ، كما تُظهرُ أيضاً المعانقةُ المودّةَ والدِّفء العَاطِفيَّ عند الاجتماعِ بشَخصٍ ما أو رؤيةِ شَخصٍ بعد غِيابٍ طويلٍ. وتُشيرُ المعانقةُ إلى الاهتمامِ بالشَّخصِ، وأننا نقدِّمُ الدَّعمَ له في الأوقاتِ الجيّدةِ أو العَصيبةِ.

وتترافقُ المعانقةُ أحياناً مع قُبلةٍ، وهو شَكلٌ حميمٌ جِداً من أشكالِ المعانَقةِ، مثل معانقةِ الطِّفلِ لأمِّه وتقبيلِها بعدَ عودتِه من المدرَسةِ، أو معانقةِ الأَبِ وتقبيلِه إثر عودتِه من العَمَلِ بعدَ نهارٍ طويلٍ من الغِيابِ. وقد ثبتَ أنّ المعانقةَ لها فوائِد صحّيّة، منها أنّها تقلِّلُ من ضغطِ الدَّمِ وتوفِّرُ الطمأنينةَ والهُدوءَ.







العِناقُ هو طريقةٌ رائعةٌ للتّعبيرِ عن المودّةِ.

تدلّ المشاركةُ على أنّنا نقدّمُ المحبّةَ والرّعايةَ للشّخصِ الذي نُشاركُه.





المُشارَكَة Sharing



المشاركةُ تعني التّقاسُمَ أو الاستِخدامَ المشترَكَ للشَّيءِ أو للمَكانِ، وهي أيضاً عمليّةُ تقسيمٍ وتَوزيعٍ. ويعيشُ الناسُ في مجتمعٍ يقومُ على المشاركةِ، مثل مُشاركةِ النّاس أفكارِهم أو أشيائِهم مع أشخاصٍ آخَرين، أو تبادلِ النّاس أيضاً للخُبُراتِ مع بعضِهم البَعض، كما أنّ هنالك بعض النّاس يتشاركونَ في مشاعِرِهم واهتماماتِهم. ويمكنُ أن نجدَ أيضاً أمثلةً كثيرةً على المشاركةِ تحدثُ في الطّبيعةِ، فعلى سبيلِ المثالِ عندما يتغذّى الإنسانُ أو يستنشِقُ الأوكسِجين، فإنّ أعضاءَه الداخليةَ مصمّمةٌ لتقسِّمَ وتوزِّعَ الطاقةَ المأخوذةَ، لكي تزوّدَ أجزاءَ جسمِه المحتاجَة لتلكَ الطّاقة. وتُعتبرُ المشاركةُ عُنصُراً أساسياً في التفاعُلِ الإنسانيِّ، وهي مسؤولةٌ عن تعزيزِ الروابِطِ الاجتِماعيّةِ وضَمانِ رَفاهيّةِ الإنسانِ.

وفي الصُّورةِ يبدو ثَلاثةُ أزواجٍ من الأطفالِ اللذين يتشارَكُونَ شَيئاً ما، الزَّوجُ الأوَّلُ من هؤلاءِ الأطفالِ يتشاركُ الآيس كريم، والزوجُ الثاني يتشاركُ الهدايا، والزَّوجُ الثالثُ يتشاركُ لُعبةً لطفلٍ آخَر. ويحتاجُ الأطفالُ دائماً تعلُّمَ المشاركةِ، والتي تُعتبرُ عادةً جيّدةً.

وتتعدَّدُ مجالاتُ المشاركةِ بينَ البَشر، ومن أبرزِها : المشاركةُ في السِّلَعِ والمنتَجاتِ على أنواعِها، المشاركةُ في المعلوماتِ والمعرفةِ عن طَريقِ الحاسُوبِ والإنترنت، المشاركةُ في المناسَبات، وغيرها.

الرُّكوب Riding

الركُوبُ هو نَشاطٌ يعتمدُ على التحرُّكِ على الجزءِ الخلفيِّ من بعضِ الحيواناتِ أو على المركباتِ أو الألعابِ. ومن أشهَرِ أنواعِ الركوبِ هو ركوبُ النّاس على ظُهورِ الخَيل للمُنافَسَةِ أو للتمرينِ أو لمجرّدِ المتعةِ والتّسليةِ. وتشملُ هذه المنافَساتُ إلى جانبِ ركوبُ الخُيولِ رُكوبَ المهورِ والحميرِ والبِغالِ والفيَلةِ والجِمَالِ وغيرها.

وهنالك بعضُ الأشخاصِ الذين يرغَبونَ بركوبِ الدرّاجاتِ الناريّةِ أو الهوائيّة، كما أنّ هنالكَ العديدُ من ألعابِ الركوبِ للأطفالِ. ويوفّر الركوبُ فوائِد ممتازةٍ للجِسمِ البشَريّ، كما أنّه جيّدٌ لتطويرِ تركيزِ العَقلِ، وله تأثيرٌ جيّدٌ على زِيادةِ الانضِباطِ الذّاتيّ.



يحبُّ الأطفالُ الركوبَ على الحِصانِ الهزّازِ





هنالكَ أشكالٌ معروفةٌ أخرى من الركوبِ غيرِ ركوبِ الخيلِ.

التَّسَلُّق Climbing

التسلُّقُ هو نَشاطٌ يتمُّ بإستِخدامِ اليدَينِ والقدَمَين للصُّعودِ إلى أماكِنِ مرتفعةٍ مثل الجِبال، ويقومُ الناسُ بالتسلُّقِ لأسبابٍ ترفيهيّةٍ أو تنافسيّةٍ أو إنقاذيّةٍ في حالاتِ الطَّوارِىء والعمليّاتِ العسكريّةِ أيضاً. ويمارَسُ التسلُّقُ سَواء على المبَاني التي يبنيها الإنسانُ أو في الأماكِنِ والقَاعاتِ المغلَقةِ أو في النَّشاطاتِ الكشفيّةِ وعلى الحِبَالِ، وكذلك يمارَسُ التسلُّقُ في الأماكِنِ الطَّبيعيّةِ مثل تسلُّقِ الجبالِ وتسلُّقِ الجليدِ والصُّعودِ على الصُّخورِ والنُّتُوآتِ الصَّخريّةِ وغيرِها.



تُعتبَرُ رياضةُ تسلُّقِ الحبلِ رياضةً شعبيّةً.

ويكونُ التسلُّقُ ضَرورياً أحياناً لأداءِ العديدِ من المهمّاتِ الأساسيّةِ للحَياةِ، على سَبيلِ المثالِ، يقومُ البُستانيُّ بالتسلُّقِ على الأشجارِ لقطعِ فروعِها، ويقومُ الكهربائيُّ بالتسلُّقِ على أعمِدةِ الكَهرباءِ لإصلاحِ الأعطالِ. كما يتسلَّقُ الطفلُ على المدرَّجاتِ أو الحِبالِ من أجلِ اللَّعبِ أو الاستِرخَاء.

ويتمُّ التسلُّقُ وبخاصّةٍ في الأماكِنِ الخَطرةِ بواسِطةِ معدّاتٍ خاصةٍ، فيتمُّ ارتداءُ حذاءٍ خاصٍّ بالتسلُّقِ، وحَملِ حقيبةٍ تحتَوي على معدّاتٍ وشناكِل مخصّصةٍ للإمسَاكِ بالصُّخورِ أو الجليدِ، كما يتمُّ استِخدامُ حَبلِ السَّلامةِ، وهو عِبارةٌ عن حَبلٍ يربطُ بوَسَطِ الجسمِ من طَرفٍ وبأعلَى مكانِ التسلُّقِ من الطَّرفِ الآخَر، وذلك من أجلِ مَنعِ المتسلِّقِ من السُّقوطِ.



غالبًا ما تتطلَّبُ رياضةُ تسلُّقِ الجبالِ تسلُّقَ الصُّخورِ والجليدِ.





في بعضِ الحالاتِ يقومُ الكبارُ بالزَّحفِ للقيامِ بأنشطةٍ أو مهمّاتٍ معيّنةٍ.



تُعتبرُ سرعةُ زحفِ الطِّفلِ أبطأَ من سرعةِ المشي.

الزَّحْف Crawling

الزَّحفُ هو نَشاطٌ يقومُ به الأطفالُ غالِباً، وهو التحرُّكُ ببُطءٍ على اليدَين والرُّكبتَين، أو التحرُّكُ عن طريقِ سَحبِ الجِسمِ على الأرضِ. ويقومُ الأطفالُ الصِّغارُ الَّذين يبلُغونَ من العُمرِ أشهراً قليلةً بالزَّحفِ عن طريقِ تحريكِ أجسامِهم، وهذا أمر جيّدٌ من أجلِ تمرينِ أطرافِهم وأجسامِهم، كما يساعدُهُم على التمتُّعِ بالعالَمِ الذي يُحيطُ بهم. وفي الصُّورةِ يظهرُ أربعةُ أطفالٍ يزحفُون.

ويُعتبرُ الزَّحفُ المشيةَ الأُولى التي تعلَّمَها معظمُ البشَرِ، وللزَّحفِ البشَريِّ ميزاتٌ مشابهةٌ للزَّحفِ عند فِئَةٍ من الحيوَانات. والزَّحفُ هو أيضاً شكلٌ من أشكالِ الحركةِ عند العديدِ من الحيواناتِ ويُطلقُ على هذه الحيواناتِ اسمُ «الزَّواحِف»، وتَستطيعُ الحيوانات الزّاحِفةُ المشيَ والسَّيرَ أسرَعَ من البشَرِ. ومن الأمثِلةِ على الحيواناتِ الزّاحِفة: السُّلحفَاة والضَّفادِع والسَّحالي والثَّعابين وغيرها.

وبالإضافةِ إلى الأطفالِ يُستخدمُ الزَّحفُ في الحالاتِ التّاليةِ: عندما يكونُ الشَّخصُ لا يستطيعُ المشيَ بسببِ الإعاقةِ أو الجُرحِ أو المرَض، في الأماكِنِ المنخفِضةِ جِداً مثل الكُهوفِ وتحتَ الطاوِلةِ، عندما نبحثُ عن شَيءٍ ما وقعَ على الأرضِ، في حالاتِ الإنقاذِ، وللصّيانةِ أو لأغراضِ العَمَلِ الأُخرى.





المَشِي Walking

المَشيُ هو حركةُ الأقدامِ لتحريكِ الجِسمِ والانتِقالِ من مَكانٍ إلى آخَر، من خِلالِ تحريكِ الأقدامِ خَطواتٍ بطيئةٍ، أما العَدْو أو الرَّكض فيكونُ بخُطُواتٍ أسرعَ من المَشي. ويبلغُ متوسِّطُ سُرعةِ مَشي الإنسانِ حواليَ 5 كيلومتراتٍ في السّاعةِ، ويعتمدُ ذلك على طُولِ الشَّخصِ ووزنِه وعمرِه وقوّتِه ولياقتِه البدنيّةِ، وكذلك على تَضاريسِ المكانِ إن كانَت وَعِرةً أم ناعمةً، وأيضاً على مُستوى المكَان إن كانَ مسطَّحاً أو مرتفَعاً أو منخفَضاً.

ويقلّلُ المَشيُ المستمرُّ والمنتظِمُ من الإصابةِ بأمراضِ القَلبِ والشَّرايينِ، وهو مفيدٌ للذينَ يُعانونَ من ارتفاعِ ضَغطِ الدَّمِ، كما يقلّلُ من احتِمالِ الإصابةِ بمَرَضِ السُّكّريّ. ويحسِّنُ المشيُ كذلك الثقةَ بالنَّفسِ والقُدرةَ على التحمُّلِ والطاقةَ والتحكُّمَ بالوَزنِ واللَّياقةَ البدنيّةَ والحدَّ من التوتُّرِ ويمنحُ الشُّعورَ بالسَّعادةِ.

ويكونُ المشيُ المنتظِمُ لمدّةِ ثلاثينَ إلى ستّينَ دقيقةٍ يومياً خمسَ مرّاتٍ في الأُسبوعِ مع وضعيةِ المَشي الصَّحيحةِ. ويُعتبرُ المَشي رياضةً من الرّياضاتِ الخفيفةِ التي لا تتطلَّبُ جُهداً عالياً، وبالتالي فَهي مناسِبةٌ لجميعِ الفِئاتِ من كِبارٍ وصِغار.



يُساعدُ المشيُ السَّريعُ على تقليلِ الدُّهونِ في الجِسمِ.



يُعتبرُ المَشيُ واحداً من أسهلِ الطُّرُقِ للحِفاظِ على نحافةِ الجِسمِ.

القَفْز Jumping

القفزُ هو نَشاطٌ رياضيٌّ يقومُ فيه اللاعبُ بقذفِ نفسِهِ في الهواءِ لمدّةٍ قصيرةٍ، وهو يختلِفُ عن العَدوِ السَّريعِ والرَّكضِ والنّشاطاتِ الأُخرى. والقَفزُ يرفعُ الجِسمَ كلَّه بشكلٍ مؤقَّتٍ في الهواءِ، وتتمُّ ممارسةُ القَفزِ باعتبارهِ هوايةً ورياضةً منظَّمةً على حدٍّ سَواء. وفي الصُّوَر يظهرُ رجلٌ وفتاتان وصبيّان يقومونَ جميعُهم بالقَفز. وفي رياضةِ القَفزِ تتنوَّعُ أشكالُ القَفَزاتِ، فهنالكَ الوَثبُ العَالي والوَثبُ القَصيرُ والوَثبُ الطَّويلُ، وهي تُعتبرُ لُعبةً دوليّةً تمارَسُ في جميعِ أنحاءِ العالَم. كما يوجدُ نَوعٌ من أنواعِ رِياضةِ القَفزِ يرافقُه تخطٍّ للحَواجِزِ، وهو بشكلٍ عامٍّ يُساعدُ على تقليلِ الوَزنِ.

ولا يقتصِرُ القَفزُ على الإنسانِ بل إنَّ بعضَ الحيواناتِ تمارِسُ القَفزَ مثل الكنغرو بهدفِ التنقُّلِ، في حين أنَّ حيواناتٍ أُخرى مثل الضَّفادِعِ تَستخدمُ القَفزَ كوسيلةٍ للهُروبِ من الحيواناتِ المفترسَةِ.





التَّنْظِيف Cleaning

التنظيفُ هو إزالةُ الأوسَاخِ من شَيءٍ ما، وهو يُعتبرُ نَشاطاً ضرورياً في حياتِنا اليوميّة. ويُعرفُ التنظيفُ كذلك بأنّه عمليةُ استخدامِ المنظِّفاتِ أو الماءِ أو غيرِها من الأدواتِ والموادِ لإزالةِ الغُبارِ والشُّحومِ والأوساخِ والبُقَعِ والرَّوائِحِ من جميعِ الأسطُحِ والأثاثِ والأَواني والمعدّاتِ. وفي الصُّورةِ يظهرُ أربعةُ أطفالٍ وامرأةٍ يقومُون بالتنظيفِ. وفي كلِّ صَباحٍ، تقومُ العامِلاتُ في التنظيفِ والخادِماتُ بتنظيفِ البُيوتِ والمكاتِبِ، وذلك بهدفِ إبعادِ الغُبارِ والأمراضِ عن حياتِنا وعن أجسامِنا، فبدونِ التنظيفِ لا يمكنُنا العَيشُ في جوٍّ صحّيٍّ.



التنظيفُ هو العادةُ التي تقومُ بها جميعُ المخلوقاتِ الحيَّةَ.

والغَسْلُ هو طريقةٌ من طُرُقِ التنظيفِ يُستخدمُ فيها الماءُ بوجهٍ أساسيٍّ إضافةً إلى أحدِ أنواعِ الصَّابونِ أو المنظّفاتِ. ويستخدمُ الناسُ في كثيرٍ من الأحيانِ الصَّابونَ والمنظِّفاتِ التي تُساعدُ في تفكيكِ الزُّيوتِ وجُزَيئاتِ الأوساخِ بحيثُ يمكنُ للماءِ غسلُها بسهولةٍ، ويعدُّ غسلُ اليَدَين أكثَر أنواعِ الغَسلِ شُيوعاً. وتغسلُ اليَدان قبلَ وبعدَ إعدادِ الطَّعامِ والشَّرابِ، وبعدَ استعمالِ المرحَاضِ، وبعدَ التعامُلِ مع القاذوراتِ. ويُعتبرُ غَسلُ اليدَين هامٌّ للحدِّ من انتِشارِ الجَراثيم، كما يعدُّ تنظيفُ الأسنانِ بالفُرشاةِ أيضاً أحدَ أنواعِ الغَسلِ. ويُشيرُ أيضاً الغَسلُ إلى غَسلِ الملابِس، وغالباً ما تعلَّقُ على الحِبالِ لكي تجفّ. كما يشملُ التنظيفُ والغَسلُ تنظيفَ الأَواني المطبخيّةِ، تنظيفَ الأرضِ في المنزِلِ والمكاتِبِ، تنظيفَ الجِسمِ، تنظيفَ الأثاثِ، تنظيفَ الماكيناتِ والأدَواتِ وغيرِها الكَثير.







يجبُ أن تبقى بيوتُنا نظيفةً دائماً من أجلِ العيشِ بشكلٍ جيّدٍ وصحيٍّ.

القِيادَة Driving



القِيادةُ أو السَّوقُ هي عمليةُ التحكُّمِ بالمركَباتِ وتحريكِها على الطُّرُقاتِ، كالسيّارةِ والشّاحِنةِ والحافِلةِ. وبالرَّغمِ من أن التحكُّم بالدرّاجةِ الهوائيّةِ والحيواناتِ المركوبةِ غالباً ما يسمّى رُكوباً، إلا أنّ راكبَها يسمّى أيضاً سائِقاً، ويجبُ عليهِ الالتزامُ بقانونِ السَّير الذي يحدّدُ ضَوابطَ القِيادَة.

ومن الضَّروريِّ جِداً لقيادةِ المركَباتِ تعلُّمُ القِيادةِ والحصولِ على رُخصةِ سَوقٍ. واليَوم، هنالك العديدُ من المدارسِ في العالمِ حيثُ يمكنُ للمرءِ الذّهاب لتعلُّم القِيادةِ، ويقومُ فيها بقيادةِ ألعابٍ على شَكلِ حافِلاتٍ وسيّاراتٍ شبيهةٍ بالقِطاراتِ والسيّاراتِ الحقيقيّةِ، كما يمكنُ التعلُّم على السيّاراتِ الحقيقيّةِ ولكن في أماكِن مخصَّصةٍ لذلك. وفي عصرِنا الحديثِ وبوجودِ عشَراتِ الشَّركاتِ الشهيرةِ المصنِّعةِ للمَركباتِ حَولَ العالَم أصبحَت الشَّوارعُ والطرقاتُ مليئةً بأنواعٍ كثيرةٍ من السيّاراتِ والشّاحناتِ والحافِلاتِ والدرّاجاتِ وغيرِها.

وهنالك طُرقٌ مختلفة لقيادةِ المركَباتِ المختلِفةِ، فطريقةُ قِيادةِ الدراجةِ الهوائيّةِ تختلفُ عن قيادةِ الدرّاجةِ النّاريّةِ، وكذلك تختلفُ قِيادةُ الدرّاجتَين عن قِيادةِ السيّاراتِ.



يطلَقُ على الشَّخصِ الذي يقودُ القِطارَ لَقَبُ «مهَندِس».

نَطُّ الحَبْلِ Skipping



نطُّ الحبلِ هي لُعبةٌ سهلةٌ ويمكنُ أن تُمارَس في أيِّ وقتٍ.

نطُّ الحبلِ هي لُعبةٌ ورياضةٌ بسيطةٌ تُساعدُ على تشغيلِ الكثيرِ من عَضَلاتِ الرِّجلَين والبَطنِ والخَصرِ، كما تُساعدُ على إكسابِها لياقةً عاليةً وعلى حَرقِ الدُّهونِ الموجودةِ فيها. وتتعدَّدُ طُرُقُ نَطِّ الحَبلِ، وباختلافِ الطريقةِ تختلفُ العَضَلاتُ العامِلةُ.

ويُلاحِظُ من يمارِسُ رياضةَ نطِّ الحبلِ بانتِظامٍ أنها رياضةٌ تصلحُ فقط للجِسمِ السَّليمِ، وعدَم مُراعاة النِّظامِ عند ممارستها يؤدِّي إلى عدمِ القُدرةِ على الاستِمرارِ في ممارستِها، وأن الشَّخصَ الذي يقفزُ بشكلٍ عشوائيٍّ بضعَ قَفزاتٍ سريعةٍ تتركُه منهكُ الأنفاسِ لا يستطيعُ الاستِمرار. بينما مع مُراعاةِ قليلٍ من الصَّبرِ والمثابَرةِ، فإنّ أيّ شَخصٍ سَليمِ البُنيَةِ يستطيعُ إتقانَ هذه الرّياضَة.

وفَضلاً عن ذلك فإنّ رياضةَ نطِّ الحبلِ يمكنُ اعتبارُها أسهلَ على الجِسمِ من الهرولَةِ أو الجَري، لأنّ الشَّخصَ الذي يقفزُ على الحبلِ لا يكونُ ملزَماً برفعِ قدمَيهِ فوقَ الأرضِ رَفعاً كبيراً. كما أنَّ النزولَ على القدمَين معاً وفي آنٍ واحدٍ ومن هذه المسافةِ القَصيرةِ يهوِّنُ على الجسمِ عمليّةَ العَودةِ إلى الارتِطامِ بالأرضِ على قدمٍ واحدةٍ في كلِّ خُطوةٍ، ففي حالةِ نطِّ الحبلِ يتوزَّعُ وقعُ الهُبوطِ على قدمَين لا على قدمٍ بمفردِها.

ومن مميّزاتِ نَطِّ الحبلِ أنّ هذه الرّياضةَ لا تحتِّمُ على أيِّ شخصٍ يريدُ ممارستَها أن ينتسِبَ إلى صفٍّ خاصٍّ في أحدِ الأنديةِ الرّياضيّةِ، إذ إنّ المطلوبَ فقَط من الشَّخصِ أن يكونَ لدَيه حَبلٌ خاصٌّ وحِذاءٌ للرّياضةِ وقليلٌ من المساحةِ، فإذا ما توافَرَت لديهِ هذه الشُّروط فإنّه يكونُ قادِراً على النطِّ بالحَبل.



يُساعدُ نطُّ الحبلِ على تحسينِ القلبِ والرئتينِ والمحافظةِ على اللياقةِ البدنيّةِ.



